

# COVID-19 के संक्रमण एवं अपने प्रियजनों को संक्रमण से बचाने के लिए

ध्यान रखें कि Covid-19 से संक्रमित न हों

➤ विशेष रूप से, वृद्ध लोगों को (= 65 वर्ष से ऊपर के लोग) ध्यान रखना चाहिए।

➤ कृपया परिवार के बीच में ध्यान रखें। ※संक्रमण = रोग का एक दूसरे व्यक्ति से हस्तांतरण

हार्थों को दिन में कई बार धोएं



दांत साफ करने के लिए अपना कप और अपनी तौलिया उपयोग में लाएं



प्लेट का उपयोग साथ में न करें  
स्वयं के भोजन के लिए स्वयं की प्लेट उपयोग में लाएं



दरवाज़े के कुंदे, बिजली के स्विच, आदि को सदैव साफ रखें



एक घंटे में लगभग दो बार खिड़की खोलें



जहाँ तक संभव हो अपनी आंखों, मुँह, नाक, आदि से हाथ न लगाएं



घर में बात करते समय भी मास्क लगाएं



※ वृद्ध लोगों को (= 65 वर्ष से ऊपर के लोग) संक्रमित होने से बचाएं

लोगों से मिलते समय, समय सीमा कम रखें



※ वृद्ध लोगों को (= 65 वर्ष से ऊपर के लोग) संक्रमित होने से बचाएं

स्टोर का उपयोग \*“रेनबो स्टीकर” से करें



※“रेनबो स्टीकर” वाले स्टोर का ध्यान रखें कि वो COVID-19 से संक्रमित न हो।

■ बीमार होने पर यदि आप COVID-19 के बारे में जानना चाहते हैं

**COVID-19 कॉल सेंटर**

(आप जापानी, अंग्रेज़ी, चीनी एवं कोरियाई में विमर्श कर सकते हैं)

☎0570-550571 सुबह 9:00~सायं 10:00

■ COVID-19 से अपने जीवन को लेकर परेशानी या चिंता होने पर

**विदेशी निवासियों के लिए टोक्यो कोरोनावायरस सहयोग केंद्र (TOCOS)**

(आप अंग्रेज़ी, चीनी और कोरियाई सहित 14 भाषाओं में विमर्श कर सकते हैं)

☎0120-296-004 सुबह 10:00~सायं 5:00

(Closed (शनिवार, रविवार एवं राष्ट्रीय छुट्टियों में))



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"