

ニューヨーク市民の皆さまへ

コロナウィルスの市中感染を抑えるために自宅待機を

コロナウィルス（COVID-19）の市中感染を抑えるためにニューヨーク市民が協力し合って、自宅待機をお願いします。不可欠な外出、仕事、新鮮な空気を得るために外出する際は、お互いの距離を保ち、次のことを注意してください。



お互いを守りましょう

- お互いの距離を1.8メートル以上保ってください。
- 頻繁に石けんと水で手を洗いましょう。
- せきやくしゃみのときはティッシュか袖で鼻と口を覆いましょう。
- 洗っていない手で顔を触らないでください。
- かぜやインフルエンザの症状など健康状態を通常以上に注意深く観察しましょう。



病気のときは

- 自宅待機してください。
- せき、息切れ、発熱、のどの痛みが3~4日たっても改善しないときは、医師に相談してください。
- 医療を得る助けが必要な場合は311に電話してください。
- NYCは在留資格や支払い能力にかかわらず、治療を行います。



最も脆弱な方々を守りましょう

- 肺疾患、心臓疾患、糖尿病、がん、免疫力低下の疾患がある方は自宅待機してください。
- このような疾患がある方とは電話、ビデオチャット、テキストを利用してください。



混雑を避けましょう

- 自宅待機してください。
 - 可能な場合は、在宅勤務してください。
- 外出の際は
- 勤務時間をずらして移動時間が重ならないようにしてください。
 - 徒歩か自転車を使いましょう。
 - 多くの人が集まらないでください。

リアルタイムの最新情報については、nyc.gov/coronavirus にアクセスしてください。

ハラスメントや差別は 311 に報告してください。カウンセラーとの相談は888-692-9355、65173に"WELL"のテキスト送信、または nyc.gov/nycwell でオンラインチャットが可能です。

*メッセージ料金とデータ料金が適用される可能性があります。詳細についてはワイヤレス・プロバイダーのプランを確認してください。



Bill de Blasio
市長
Oxiris Barbot, MD
理事