

# 海外から入国された方へ

## 検疫期間中の過ごし方

新型コロナウイルス感染症対策のため、海外から入国された方は、入国日から14日間の自主隔離の必要があります。



入国後 **14日間** は外出できません

健康観察・報告

## 体調に不安のある、心配事がある場合などの相談先

発熱(38℃以上)、咳、息苦しさ、倦怠感、風邪症状がある場合は**すぐに**連絡してください

東京都にお住まいの方

いずれかの症状がある  
相談したいことがある

東京都外国人新型コロナ相談センター  
(ネパール語、平日10~17時)  
0120-296-004

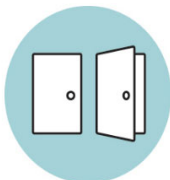
東京都発熱相談センター  
(日本語のみ、平日夜間、土日祝)  
03-5320-4592

必要時  
PCR検査

## 入国した家族・同居者の感染が疑われる場合の対応

### 8 Tips for Precautions to Take at Home

1



感染者と他の同居者の  
部屋を可能な限り分ける

2



感染者の世話をする人は  
できるだけ限られた方に

3



できるだけ  
全員がマスクを使用

4



小まめなうがい・手洗い

5

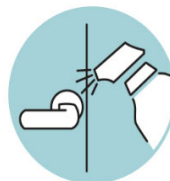


日中はできるだけ  
換気をする



食事も別々に！

6



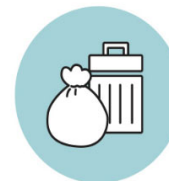
取っ手、ノブなどの  
共用部分を消毒

7



汚れた  
リネン、衣服を洗濯

8



ゴミは密閉して捨てる

# विदेशबाट जापान

१४ दिन सम्म निम्न कुराहरुको पालन गर्ने (सेल्फ क्वारेन्टिन)



**स्वास्थ्यमा समस्या आएको खण्डमा परामर्शलिने ठाउँ**  
(ज्वरो ( $>38^{\circ}\text{C}$ ), खोकी, स्वाँस्वाँ हुने, जिउ गरुङ्गो हुने, रुघाको लक्षण हुँदा)

टोकियोमा बस्ने हरुलाई

स्वास्थ्यमा समस्या आएको खण्डमा

東京都外国人新型コロナ相談センター  
(नेपाली, 平日10~17時)  
0120-296-004

東京都発熱相談センター  
(日本語のみ, 平日夜間, 土日祝)  
03-5320-4592

परेको खण्डमा PCR टेस्ट

**परिवारको सदस्यमा कोरोनाको आसंका लागेको खण्डमा**

8 Tips for Precautions to Take at Home

1



छुट्टै कोठाको व्यवस्था गर्ने

2



एउटै व्यक्तिले बिरामीको सेवा गर्ने

3



मास्क लगाउने

4



बारम्बार हात धुने

5



दिउँसो झ्याल धोका खुला राख्ने

6



धोकाको नबलाई सफा राख्ने

7



लुगा र कपडालाई बारम्बार धुने

8



फोहोरलाई झोलामा बाँधेर मात्र फल्ने



खान बेग्लै खाने !