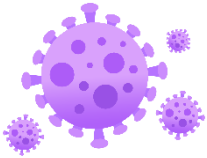




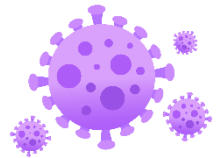
你好 冈谷

(公财) 冈谷文化振兴事业团国际交流中心
〒394-0029 冈谷市幸町 8-1 旧消防庁舎内
TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3229
E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
2020年 秋刊 (中国語)

~此刊物是财团法人冈谷市文化振兴事业团国际交流中心向在在的外国籍市民介绍日本文化和各种便利的生活信息的刊物，
每季度一次、1年4回发行。如有疑问请致电右地址咨询 ~



新型冠状病毒

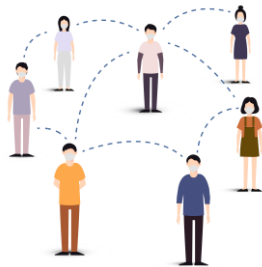


一种新的生活方式!



日常生活中需要注意的事项

★人与人之间保持一定距离



★戴口罩



★洗手



- 与人交谈时或进入人群中时要戴上口罩
- 勤洗手
- 房间要常通风
- 发烧或咳嗽时不与人见面

买东西

- 可使用网购
- 尽量避免人员聚集
- 使用电子支付
- 制定计划尽早完成
- 结账时前后保持一定距离

参加体育运动时或其他活动时

- 避免多人员聚集，避免近距离接触
- 去公园等地方请选择适宜的时间和场所
- 避免长时间呆在狭小的房间里
- 少人数慢跑
- 歌唱活动和加油欢呼时保持足够的距离或通过网络进行

用餐时

- 利用外卖或打包回家用餐
- 避免共同分享食物，要单独用餐
- 尽量在用餐时避免交谈

乘坐电车或巴士时

- 避免交谈
- 避开混杂时间



如何在家处理垃圾

— 处理家庭垃圾时要牢记的五件事 —

1

将垃圾袋扎紧并密封！

这样垃圾不会散落，垃圾袋更便于拿放。



2

将垃圾袋里的空气排出！

这样可以轻松的搬运垃圾袋并防止垃圾袋在收集车内爆破。



3

将生垃圾的水分除去！

这样可以减少垃圾量。



4

时刻牢记垃圾减量！

将食物全部吃完，尽量减少垃圾是非常重要的。

5

确认所居住地区垃圾分类以及收集的规则！

在某种情况下，大型垃圾有可能会停止收集或资源物的分类和弃置方法会与以往不同。另外，请切勿随意丢弃口罩等类物品。

新型冠状病毒等的感染者或疑似感染者使用过的口罩等物品该如何处理

- 垃圾桶里面放上垃圾袋并防止垃圾桶过满！
- 避免直接碰触垃圾并将垃圾袋绑紧后弃置！
- 扔掉垃圾后要立即认真的洗手！

面向因受新冠疫情影响而遇到困难的外国人士而设的

FRESC 帮助台

FRESC 帮助台是可以通过电话用母语向因新冠疫情而遇到失业等生活难题的外国人士提供的咨询服务台。

FRESC 帮助台可为您提供支援信息，以及在留（居留在日本）所需的事宜等信息。如果您遇到困难请随时致电咨询。

工作日
及时间

工作日：周一～周五

时间：上午 9：00～下午 5：00
（周六、周日、节假日不办公）

应对语言

英语、中文、越南语、韩语、葡萄牙语
泰语、西班牙语、尼泊尔语、印度尼西亚语
他加禄语（菲律宾语）、高棉语（柬埔寨语）
缅甸语、蒙古语、日语

电话（免费）

0 1 2 0 - 7 6 - 2 0 2 9

出入国在留管理庁

