

## 感染症への対応

2020年には新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が世界規模で拡大し、日本でも多くの感染者が出ました。この結果、世界中で社会的、経済的に極めて大きな影響が発生しました。

日本に入国する時の対応に関しては、各国の大使館や法務省・出入国在留管理庁、厚生労働省等のホームページで最新の情報を確認してください。

万が一、発熱や咳、味覚・嗅覚の異常など、新型コロナウイルスへの感染が疑われる症状が出たときには、慎重な対応が必要です。自分で判断をしないで、必ず、生活指導員や支援担当者に相談してください。

一般的な感染症対策としては、訪問先や外出から戻ったときなどの手指消毒や手洗い、こまめなうがいなどが有効とされています。また、風邪やインフルエンザが流行する時期（秋から冬）に限らず、新型コロナウイルスへの感染拡大を予防するためにも、マスクを着用してソーシャルディスタンスを確保し、集団感染防止のためにも“3密（密閉・密集・密接）”を避けましょう。このような感染予防の習慣を身につけることにより、健やかな毎日を過ごせるよう心掛けることが大切です。

## බෝවන රෝග සමඟ කටයුතු කිරීම

2020 දී, නව කොරෝනා වයිරස් (COVID-19) වසංගතය ගෝලීය වශයෙන් ව්‍යාප්ත වූ අතර, ජපානයේ ද බොහෝ පිරිසක් මෙයට ගොදුරු විය. මෙම වසංගතය මගින්, ලොව පුරා විශාල සමාජීය හා ආර්ථික බලපෑමක් ඇති කර තිබේ.

ජපානයට ඇතුළු වන විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර පිළිබඳව, කරුණාකර ඔබේ රටේ ජපන් තානාපති කාර්යාලය මෙන්ම, ජපාන අධිකරණ අමාත්‍යාංශය, ආගමන කාර්යාංශය සහ සෞඛ්‍ය කමිකරු හා සුවසාධන අමාත්‍යාංශයට අයත් වෙබ් අඩවි පරීක්ෂා කර, නවතම තොරතුරු ලබාගන්න.

ඔබට උණ, කැස්ස, රස හෝ සුවඳ නොදැනීම ඇති වුවහොත්, එසේත් නැතහොත් COVID-19 ආසාදනයේ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත්, ඔබ වඩාත් හොඳින් ප්‍රවේසම් විය යුතුය. තත්වය තනිවම පාලනය කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. දෛනික ජීවන උපදේශකවරයෙකු හෝ සහායක කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට වග බලා ගන්න.

බෝවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා වන සාමාන්‍ය පියවර අතරට, නිතරම අත් සේදීම, විෂබීජ නාශකයකින් අත් පිරිසිදු කිරීම, සහ මිනිසුන් හමු වී හෝ පොදු ස්ථානවල ගැවසී ආසසු නිවසට පැමිණි පසු උගුර සේදීම ඇතුළත් වේ. COVID-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා, ඔබ සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් පැලඳීම, සමාජ දුරස්ථභාවය තබා ගැනීම, 3C (ජනාකීර්ණ ස්ථාන, සමීප සම්බන්ධතා, කුඩා සංචාන අවකාශ) වලින් වැළකී සිටීම සිදු කළ යුතුය. මෙය සරත් සහ ශීත සෘතු වැනි සිතල හා ඉන්ද්‍රවේනීය කාල වල දී පමණක් නොව, සෑම විටම සිදු කළ යුතුය. ආසාදන වැළැක්වීම සඳහා මෙම පුරුදු අනුගමනය කර, නිරෝගිමත්ව සිටීම වැදගත් වේ.