

## ప్రిఫెక్చర్ పౌరులారా

దయచేసి పగలు,రాత్రి అని సంబంధం లేకుండా అనవసరంగా ప్రిఫెక్చర్ నుండి బయటికి వెళ్లడం\* మరియు ప్రిఫెక్చర్ లోపలికి రావడం మానుకోండి. ముఖ్యంగా సుదీర్ఘ సెలవు కాలంలో, దయచేసి ప్రిఫెక్చర్లో అనవసరమైన ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉండండి.

(దయచేసి మీ కుటుంబం ఉండే ఇంటికి తిరిగి రాకుండా ఉండండి.)

\*బయటికి వెళ్లడం అంటే, హాస్పిటల్ కి వెళ్లడం , ఆహారం, మందులు, మరియు రోజువారీ అవసరాల కోసం షాపింగ్ చేయడం (సాధ్యమైనంత తక్కువ మందితో కలిసి షాపింగ్ చేయడం ... దుకాణాల రద్దీ కి దూరంగా ఉండటం), రోజువారీ అవసరాల సేవ (బ్యూటీ సెలూన్ / లాండ్రీ), అవసరమైన కార్యాలయాలకు హాజరు కావడం, ఆరుబయట వ్యాయామం మరియు నడక వంటి వాటికి మాత్రమే పరిమితం చేయండి.

టోక్యో మెట్రోపాలిటన్ ప్రాంతానికి చెందిన తొయమ ప్రజలమైన మేము

టోక్యోలో వ్యాధి సోకిన వారి సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది. నేను వ్యాధి లక్షణాలు బయటికి కనపడని వాడినై ఉండి, వ్యాధి వ్యాప్తికి కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది కాబట్టి, తొయమ కి అస్సలు వెళ్ళను. నేను నా కుటుంబం మరియు ప్రిఫెక్చర్ ప్రజల గురించి ఆందోళన చెందుతున్నాను, కాని నేను వారు బాగుండాలని ఆశిస్తున్నాను.

బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు, దయచేసి మాస్క్ ధరించడం, చేతులు కడుక్కోవడం మరియు దగ్గు వచ్చునప్పుడు మోచేతిని అడ్డు పెట్టడం వంటి వ్యాప్తి నివారణ చర్యలు తీసుకోండి.

"నేను వ్యాధి బారిన పడ్డానేమో " అనే ఆలోచనతో నడుచుకుందాం.

“కలిసి ఉండటం” “గుంపులుగా ఉండటం” “దగ్గరగా ఉండటం” ఈ మూడింటికి దూరంగా ఉందాం.

తరచుగా వెలుతురుఉంచేటట్లు చూసుకోండి. వ్యక్తుల మధ్య దూరాన్ని (సుమారు 2 మీ)

పాటించండి.

**దయచేసి దేశం, ప్రిఫెక్చర్ లేదా మునిసిపాలిటీ అందించిన సరైన సమాచారాన్ని దయచేసి "సరిగ్గా అర్థం చేసుకోండి మరియు సరిగా ప్రవర్తించండి " మరియు ప్రశాంతంగా ఆలోచించి చర్యలు తీసుకోండి.**

దయచేసి రోగులు / వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులు, వైద్య సిబ్బంది మరియు వారి కుటుంబాల మానవ హక్కులను పరిగణించండి. వారిపై వివక్ష లేదా పక్షపాతం తగదు. వారి ఖ్యాతిని దెబ్బతీయకుండా, వారి కి హృదయపూర్వకంగా మద్దతు ఇవ్వండి.

పెరుగుతున్న ఒత్తిడిని నివారించడానికి , పైన చెప్పిన మూడు సూత్రాలను పాటిస్తూ ఉద్యానవనానికి వెళ్లడం వంటివి చేస్తూ మీ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోండి. ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే, దయచేసి తోయమ వన్ స్టాప్ విచారణ కేంద్రం నిి సంప్రదించండి.

తోయమ వన్ స్టాప్ విచారణ కేంద్రం

TEL:076-441-6330

పనిచేయు వేళలు : సోమ ~ శుక్ర, 8 : 30 ~ 17 : 15 (సెలవులు , సంవత్సర ముగింపు సెలవులు మినహాయించి)