

## Жителям префектуры

Вне зависимости от времени суток, не покидайте свои дома без крайней необходимости. В особенности настоятельно просим во время длинных выходных воздержаться от перемещения между префектурами (это также касается посещения родной страны или префектуры).

Просьба ограничить посещение публичных мест исключительно необходимыми перемещениями: визиты в медицинские учреждения, покупка пищи, медицинских и необходимых для жизни товаров (отправляйтесь за покупками, по возможности, меньшим количеством человек, избегая скоплений людей), пользование необходимыми услугами (прачечная, услуги парикмахера), выполнение рабочих обязанностей, оздоровительных прогулок и физических упражнений.

### **Мнение проживающего в столичном регионе уроженца Тоямы**

В Токио быстро увеличивается число заражённых. Может оказаться так, что я тоже заражён, но не имею симптомов. Из-за риска распространить заболевание дальше, я пока не собираюсь возвращаться в Тояму. Я очень волнуюсь за здоровье моей семьи и земляков, и желаю, чтобы все оставались здоровыми.

**При выходе из дома надевайте медицинскую маску, соблюдайте этикет при кашле, а также другие меры по предотвращению распространения инфекции.**

Помните, что Вы сами можете быть носителем вируса!

**Избегайте «Три тесных фактора»: Тесные (плохо проветриваемые) помещения, тесные скопления людей, тесные контакты между людьми.**

Хорошо проветривайте помещения. Держите дистанцию в два метра между собой и другим человеком.

**Используйте только проверенную информацию, публикуемую государственными и региональными учреждениями. Сохраняйте спокойствие и действуйте по правилу «Правильно понять, адекватно отреагировать».**

Уважительно относитесь к правам пациентов, заражённых, работников медицинской сферы, а также к их семьям и близким. Поддерживайте и помогайте, не допуская распространения ложной информации, предрассудков и дискриминации в их адрес.

Не допускайте накопление стресса. Избегайте «трёх тесных факторов» прогулками и физическими упражнениями в парках и других открытых местах. В случае необходимости обращайтесь в Консультационный центр для иностранных резидентов префектуры Тояма.

«Консультационный центр для иностранных резидентов префектуры Тояма»

Тел.: 076-441-6330

Время работы: пн. - пт., 8:30-17:15 (за исключением государственных праздников)