



## STAY AT HOME/NO VISITORS:

- Stay at home with your immediate family. Your immediate family is those who live in the same house and sleep there every night.
- You should not have any visitors to your home. This includes family members who don't live with you.
- Don't put your mother, grandmother, aunt or uncle at risk by visiting other family members.
- Stay at home means stay at home. Don't visit friends or family. The time for visits will come once we have stopped the virus from spreading.

## 外出制限と訪問者の禁止:

- 近親者と一緒に自宅に留まりましょう。近親者とは、同じ家に居住し、そこで毎晩寝泊りする人達を指します。
- 自宅に訪問者を招き入れることは出来ません。同居していない家族や親戚も訪問者とみなされます。
- 家族や親戚を訪問することは、自分の母親や祖母、おじやおばを感染の危険に晒すということ。くれぐれも訪問を控えるように。
- 自宅に留まるということは、外出を控えるということ。家族や親戚、友人の家を訪問しないように。ウィルスの感染拡大が収まり次第、また自由に行き来が出来るようになります。

## TESTING:

- Get tested as soon as you feel unwell. If you feel unwell a few days after getting tested, go get tested again. You must get tested if you are a close or casual contact.
- Just because you don't have any symptoms, does not mean you don't have COVID. You could still be very infectious.

## 検査の受検:

- 体調が悪ければ、すぐ検査を受けてください。検査の数日後に具合が悪くなった場合は、再度受検を。感染者との濃厚接触や少しでも接触があった場合は、直ちに検査を受けましょう。
- 症状が無いからといって、COVID(コロナウィルス)に感染していないという訳ではありません。無症状でも他の人を感染させる可能性が非常に高いのです。

## MASKS:

- If you have to leave your home, you must have a mask with you at all times.
- You need to wear it in communal areas of residential buildings, indoor areas such as supermarkets, and outdoors when around others such as in queues waiting for public transport or food.

## マスクの着用:

- 外出しなければならぬ場合は、常にマスクを携帯すること。
- 居住用ビルの共用エリア、スーパーマーケットなどの屋内エリア、公共交通機関や飲食物の提供を他の人と一緒に並んで待つ屋外においては、必ずマスクを着用してください。

## GENERAL:

- We're all in this together. We must look after each other.
- Compliance is essential to protect you, your loved ones and your communities.
- Together we can beat this virus and help stop the spread, but we need you to work with us.

## 皆さんへのお願い:

- お互いを思いやりながら、皆で一緒に乗り越えましょう。
- 皆さん自身や皆さんの大切な人達、そしてコミュニティ全体を守るためには、決まりを守ることが最も重要です。
- 私たちが力を合わせれば、このウィルスに打ち勝って感染拡大を防止することができますが、そのためには皆さんのご協力が何よりも不可欠なのです。

