

コロナウイルスの 感染防止のガイド



UCSD JAPN 135C
Spring 2020

目次

クラスの概要	2
メンバーの紹介	3
私たちのミッションステートメント	7
一人一人のミッションステートメント	8
コロナウイルスとは	10
心配と悩み事	11
国の対策	13
インフォグラフィック	19
応援のメッセージ	20
自分たちに出来る事	21
アドバイス	22
ソーシャルメディア	23

クラスの概要

The goal of JAPN135 (Japanese for Professional Purposes) at UC San Diego is to promote critical thinking and raise awareness of societal issues in Japan and ultimately address those problems professionally in Japanese. In Fall Quarter 2019, the class focused on major issues that society is aware of in Japan, but are not progressively addressing the problems, and proposed solutions that could possibly help resolve them. Continuing into Winter Quarter 2020, the class narrowed their focus on two of those issues, adolescent bullying and vacant housing. The students then planned events to help spread awareness and ideas for solutions to Japanese people living in San Diego.

At the end of Winter Quarter, it was announced that spring quarter would be taught remotely as a preventative measure to ensure the safety of students and faculty against COVID-19. Before these changes, JAPN135 focuses on taking one of the “trial” events held during Winter Quarter and applying it on a bigger scale as a whole class. However, changing from on-site to remote-learning due to the state-wide stay-at-home order made it impossible to hold a physical event to engage with Japanese people in the San Diego community. As cases of COVID-19 sharply increased on a global scale during Spring Quarter 2020, the class agreed to shift focus from the previous two issues to the novel coronavirus.

Before addressing the new project for COVID-19, the class decided to work on bullying in Japan through a program provided by NHK called “Mada Tomo Project” (Still Friends Project). Like an anonymous column in a newspaper, each student selected a submission to respond to with their personal advice.

A few students also helped contribute to an endeavor led by Psychology Tools to provide a guide translated in many different languages to cope with the pandemic. Below is a screenshot from the website crediting the translators for the Japanese version of the guide.

Free Guide To Living With Worry And Anxiety Amidst Global Uncertainty

<https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/>



May 28, 2020 Screenshot

メンバーの紹介

プロジェクトマネージャー



ゴンザレス愛梨

こんにちは！ゴンザレス愛梨と申します。19歳の2年生で、専攻は数学です。そして、副専攻は日本学と教育学です。私の趣味は料理したりハイキングしたりすることです。私はプロジェクトのマネージャーとして皆と通信したり、タスク管理したりしています。他のメンバーと話し合っ、ウェブサイトを完成できるように具体的なスケジュールを立てています。今ロサンゼルスでは、外出時にはマスクを着用しなければいけないことになりました。その上、スーパーに行くときはほとんどの人が手袋をしています。しかし、犬の散歩はまだ許可されているので、不要多くの人が外に出ています。よろしくお願いします。



キアナ・ロラチ

初めまして、キアナと申します！UC San Diegoの4年生（22歳）として日本語を専攻しています。出身はロスアンジェルスで、家族は両親、妹、そして2匹の猫がいます。趣味は絵を描き、ビデオゲーム（特にJRPG）とTwitchで放送する事です。将来会社や個人の通訳になりたいと思います。私の役割はマネージャーとしてプロジェクトを管理することと皆の仕事を確認することです。3月12日からロスアンジェルスに戻って、外出自粛をしています。宜しくお願いします。

リサーチャー



カルロ・フランシスコ

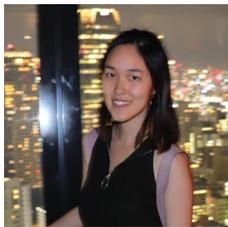
私は3年生で日本研究学を専攻しています。リサーチャーという役割を担当していて、仕事は主に情報収集なので、日本とアメリカの状況を常に調べるようにしています。今はサンディエゴに住んでいますが、感染を防ぐために、スーパーの店員さんがカゴを消毒したり、マスクをしていない人が入店禁止になったりと、危機意識をちゃんと持っている会社が増えているように感じます。



中島未宙

こんにちは！中島未宙（ミユウ）と申します。UCSDで国際ビジネス学科を専攻してる2年生（19歳）です。私はリサーチャーの一員で、

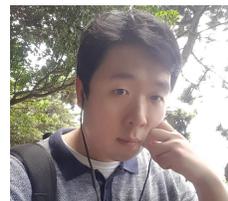
プロジェクトのために情報収集をしたり、翻訳したりなど、日本とアメリカのコミュニティーへの情報提供を手伝っています。趣味は、ビーチで読書や昼寝をすることです。今私がいるサンノゼ市では、マスクやグローブをつけて買い出しに行く以外は、出来るだけ皆家の中にいます。空中でヘリコプターも飛んでいることが多く、人が密集していないかチェックを行っています。こんな状況の中、プロジェクトを通じてコミュニティーに貢献できたらいいなと思っています。よろしくお願いします。



サン・ジュリア

こんにちは！私はサン・ジュリアと申します。今UCSDの四年生で（卒業間近）、そして生物学、心理学と日本語を勉強しています。私の趣味はピアノを弾くこと、そして映画を観ることです。コロナウイルスが原因で、いまサンディエゴに住んでいる私は春休み期間外に出られませんでした。外出自粛は法律ではないですが、人々はできる限り家にいます。買い物をする時もちゃんとマスクをつけています。私は毎日家でたくさん本を読んだり、料理を作ったり、そして病気の文献を勉強しました。今学期のプロジェクトにリサーチャーとして参加し、そして色々なウイルスに対しての防止対策など利用できる情報を日本人コミュニティーの人々とシェアすることが私の仕事です。よろしくお願い致します。

ライター・編集者



イ・ジョンフン

はじめまして、皆さん！ 私はイ・ジョンフンと申します。29歳で、今はUCSD3年生として、日本語を専攻としています。趣味は音楽鑑賞です。このプロジェクトでは編集者をしています。現在、私はアメリカのカリフォルニア州の方にあるサンディエゴに住んでいます。今のサンディエゴでは仕事が終わって、帰宅する車の数が減ったり、食堂やカフェ内で食事などが禁止されており、食料品店に入る際にマスクを着用しないといけないなどの状況が続いています。よろしくお願い致します！



シー・チェンル

こんにちは！シー・チェンルと申します。今はUCSD四年生で、日本語を専攻しております。私の趣味は映画鑑賞やスカッシュです。現在はサンディエゴに住んでいますが、コロナウイルスの影響で家から出られません。コロナウイルスに対して地元の政府の危機意識が強まっていますと感じています。例えば、サンディエゴのビーチが閉まっています。しかし、気晴らしのために運転しに出かけた時、散歩している多くの人はマスクをつけていませんでした。マスクをつけなかった理由がわかりませんが、この

時期不適切な行為だと思います。私は今回のプロジェクトで、編集者としてウェブサイトに掲載する記事を書いています。よろしくお願いいたします。

ヤン・ジャクリーン



四年生で専攻は日本の研究です。私は編集者の一人です。今、サンディエゴに住んでいます。政府は人に外出自粛を提案したので多くの人は外にあまり出ません。また、全部の学校や公園やレストランが閉まりました。時々、運動や食料品のために人は外に出ますが、その時、他の人から離れています。そして、ウイルスを拡大防止するために労働者だけでなく多くの人は手袋とマスクを着けています。でも、最近、なぜかわかりませんが、走っている車の数が増えました。アメリカで人は自己検疫に抗議してきたので、それが理由かもしれませんがサンディエゴの政府は自己検疫の中止について何も言っていません。

レネエ・スワイズ (れいら)



紹介：私はUCSDの3年生で、23歳です。私は日本研究専攻で、さまざまな文化を勉強することに興味があります。私は年に数回日本へ行ったり来たりしていましたが、コロナウイルスのせいで行けなくなりました。私は現在サンディエゴに住んでいて、サンディエゴの状況は、社会的距離を守っていない人達が路上で抗議したりして悪化しています。私たちは、サンディエゴのコミュニティに更新された信頼できる情報を提供するためにクラス一丸となって頑張っている最中です。情報が正しく明確に書かれていることを確認するために、プロジェクトのライターとして私の役割を果たしています。

広報

ガンダーセン・ケイトリン



はじめまして！私はケイトリンと申します。21歳の大学三年生です。専攻は英文学で、副専攻は教育学と日本語です。このプロジェクトでは広報の役目をさせていただいてます。私の趣味はレストラン巡りとおしゃれをすることですが、残念ながら今の状況では両方諦めなければいけません。今はカリフォルニア州、サンディエゴ郡に住んでいます。ここでは外に出る人の数がだいぶ少なくなりました。昔マスクして出かける人を馬鹿にした方もマスクするようになりました。多くのスーパーはマスクを履かないと入れないようになりました。よろしくお願いいたします！



チャオ・シャジュン

初めまして、チャオ・シャジュンと申します。UCSDの四年生です。専攻は日本研究で、副専攻はコミュニケーションです。私は音楽を聴いたり、ドラマを見たりするのが好きです。今回のプロジェクトについて、私は広報を担当しています。私の仕事は主にクラスメイトが調べたコロナウイルスの記事や写真をクラスのウェブサイトとSNSに載せることです。数週間前、日本が「緊急事態宣言」を出して、外出自粛をしていることをクラスで知りました分かりました。私は今、ベイエリアのサンレンドロという町にいます。この町の人々も日本と同じで、外に出かけられません。私の家は公園の隣です。その公園はいつもこんでいますが、今コロナに影響されて、人が全然いません。私は今回のプロジェクトで日本がこの状況にどのように対応しているのか学びました。それから、今の大変な事態に対応して、私はできるだけ日本人のコミュニティーをお手伝いしたいです。よろしくお願いいたします。



ボーエン・ワイリー

初めまして！ワイリーと申します。UC San Diegoの四年生です。専攻は国際言語学と日本語学で、副専攻は演劇です。出身はワシントン州のシアトルですが、今カリフォルニア州のサンディエゴに住んでいます。クラスがない時はUCSDキャンパス案内人としてアルバイトをしています。しかし、今コロナウイルスのため、アルバイトができません。代わりに、私の自由時間に「どうぶつの森」のようなゲームを遊んだり、テレビ番組や映画を見たりして過ごします。どうぞよろしくお願いいたします。



町田光世 (クラスボランティア)

今回は現地レポーターとして、日本におけるコロナウイルスの現状を動画を通してお伝えしました。現在UCSDの一年生で、データサイエンスの専攻を考えています。私は東京の浅草で生まれ育ち、12歳の時に父の仕事の関係でマレーシアに引っ越しました。日本語を教えることに対して興味があり、マレーシアに住んでいた頃は現地でミャンマーの子供達に日本語を教える活動をしていました。これからも情報発信を通じて、サンディエゴと日本を結ぶ架け橋のような存在になりたいと思います。



武田泉 (講師)

2020年3月中旬からコロナウイルス感染防止のため外出禁止令が出て、春学期はオンラインクラスになりました。学生の興味がコロナウイルス感染予防となり、このプロジェクトが生まれました。少しでも早く世界中のコロナウイルスの状況が終息することを願っています。

<プロジェクトに関するお問い合わせ : itakeda@ucsd.edu>



私たちのミッションステートメント

私達のプロジェクトの目的は海外のニュースや情報を日本の皆さんにお伝えし、新型コロナウイルスに対する知識や危機感を高めることです。今私達はウェブサイトやビデオを作り、正確な情報をアメリカから日本に配信しています。少しでも日本のみなさんの役に立てると光栄です。



一人一人のミッションステートメント



ゴンザレス・愛梨

現在、私たちはコロナウイルスの影響を受けており、未知のものに直面しています。そのため、私たちはこのプロジェクトで日本とアメリカでの新型コロナウイルスに関わる情報を拡散して意識を高めたいと思います。

キアナ・ロラチ

この不安の時、私達は日本に住んでいる日本人に新型コロナウイルスの状況と感染防止の方法を提供したいです。世界の皆は心配しているので、一緒に頑張って誤報を明確するのは大切だと思います。なので、このプロジェクトの目的は日本人のために新型コロナウイルスのウェブサイトを作って毎週更新することです。マネージャーとしてプロジェクトが完了するまでに見守ります。

カルロ・フランシスコ

本プロジェクトのミッションは新型コロナウイルスに対する知識や危機感を高めることです。アメリカと日本のウイルスに関する情報を発信することで、パンデミックの深刻性を伝えたいと思っています。そして、感染拡大を少しでも減らすために、私たちにできる新型コロナウイルス対策も紹介していきたいと思っています。

中島未宙

パンデミックが広がっていき感染者数が増えると同時に不安やストレスもどんどん増えていきます。そんな状況の中、今私達ができることとはなにかと考え、出てきた答えがこのウェブサイトです。コロナウイルスの意識を高め、対策法などをお伝えすることによって少しでも皆様の不安を解消し、正確な情報をアメリカと日本に配信できたらと思っています。

サン・ジュリア

今学期のミッションはコロナウイルスの知識と深刻性を理解してもらえ、そして日本人のウイルスにつながる危機感を高めることです。パンデミックに関する簡単にアクセスできる情報資源を提供することで、日本とアメリカに住む日本人を対象者にします。メンバーはウイルスに関する情報を含むウェブサイトやビデオを作って、そしてソーシャルメディアで広報することは大体の計画です。

イ・ジョンフン

私たちの今学期のミッションは、今世界中に広がっているコロナウイルスの深刻さについて知らせることです。このプロジェクトの変種者として、コロナウイルスとはなんだか、各国ではコロナウイルスに対してどんな政策が行われているか、私たちがコロナウイルスから避けるために何をすればいいかなについてなどを知らせるのが今学期にミッションです。

シー・チェンル

このプロジェクトの目的は、コロナウイルスに関する情報の発信を通して、人々の危機感を高めることです。今回の対象は、日本に住んでいる日本人です。私は編集者として、海外の新聞を通訳し、その中で正しく実用的な情報を日本人に伝えたいです。今学期のプロジェクトで、コロナウイルス感染の危機に少しでも貢献できるようになることと希望しています。

ヤン・ジャクリーン

世界中でコロナウイルスが広がっています。特に日本ではコロナウイルスが広がっているため、対策しながら、多くの問題があります。日本にも少し安全になるためにコロナの危機感や対策情報を広げたいです。この理由から、編集者として、海外の状況や対策を日本人に伝え、日本の安全を高めるための翻訳をしていきたいと思います。このように問題を回避できてすべてが早く正常に戻ることができます。

レネエ・スワイズ (れいら)

私たちは、サンディエゴのコミュニティに更新された信頼できる情報を提供するためにクラス一丸となって頑張っている最中です。情報が正しく明確に書かれていることを確認するために、プロジェクトのライターとして私の役割を果たしています。

ガンダーセン・ケイトリン

私たちはより多くの人にコロナウイルスの深刻さ、またはどうすれば自分を守るか知って欲しいと思ってこのサイトを作りました。それだけではなく、私たちの生活がどう言う風にコロナウイルスの結果で変わったかもシェアしたいです。みんなの生活や街の状況のことも聞きたいです！

チャオ・シャジュン

コロナウイルスが広めている今、人が心配したり、不安になったりしていると思います。今学期のプロジェクトは、日本とアメリカのコロナウイルスの情報を集めて、人の予防の意識を上げる目的があります。私は広報のチームに入ります。私の仕事は、主にクラスのSNSとウェブサイトにはクラスメントが収集したコロナウイルスの情報を載せることです。私はその情報について、日本へも、アメリカへも配信して、人を安心になってする目標を目指しています。

ボーエン・ワイリー

この春学期のクラスプロジェクトの目標は、日本人がコロナウイルスに関するより正確な情報にアクセスできるウェブサイトを作成することです。そして、日本人に検疫での暮らし方、なぜ自己検疫が大切なのかを通知したいと思います。

コロナウイルスとは

コロナウイルスとは何？¹

2019年12月から発見された世界的な流行伝染病。

症状は？

- 発熱、のど風邪や、咳などの基本的な風邪の症状（一般的）
- 下痢、嘔吐など腸と関われる症状
- 嗅覚や味覚などがおかしく感じる症状

(例えば、においを嗅いだり、息をするのが難しかったりとか、いつもの食べ物で味が感じないとか)

COVID-19とコロナウイルスの違い

コロナウイルスとは、今拡散しているCOVID-19を含め、2002年に行われた重症急性呼吸器症候群(SARS)、2015年に行われた中東呼吸器症候群(MERS)などのウイルスの事です。

つまり、COVID-19もまた、コロナウイルスの一部とも言えます。(新型コロナウイルスとも言えます)

¹ コロナウイルスと症状

国立がん研究センター・東病院 (n.d.). 「新型コロナウイルス感染について」.

https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/division/safety_management/about/kansen/040/COVID-19.html

COVID-19とコロナウイルスの区別の仕方

NIID 国立感染症研究所 (01/10/2020). 「コロナウイルスとは」.

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/9303-coronavirus.html>

心配と悩み事

--二つの心配--



1. 直ちに解決しなければならない問題に関する 実在する問題への心配です。
2. 現在の状況を見て、人々が自分の思うことで心配する 憶測への心配があります。

筆者には両方の心配があります。

例えば. . .



■ 実存する問題への心配

'コロナウイルスが自分にも感染したらどうしよう. . .'

■ 憶測への心配

'コロナウイルスで人々が滅亡したらどうしよう. . .'

欧米人(アメリカ、ドイツ、イギリス)が心配していること

- 家族の健康
- 自分の国の経済安定
- 自分の身体の健康



他の心配

両親/親友の健康、自分の経済状況、食料不足、職の安定、メンタルヘルス、暴動等



問題点

- 学生は家に勉強していると先生や他の学生がいません。
- 学生と両親はスケジュールが自分で立てなくてはなりません。
- 即座にちょっとしたコミュニケーションも取りづらいです。
- 必要なサポートが受けられません。
- 勉強することが少し難しいです。



国の対策

社会的距離戦略 (SOCIAL DISTANCING) とは？²

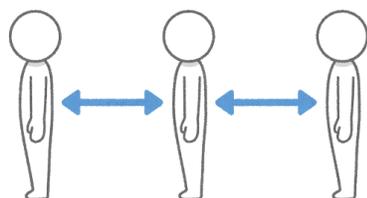
定義

コロナウイルスの拡散を防ぐため、社会構成員に強く求められる感染予防の心得の一つです。

例えば...



- 患者の症状による隔離措置 (軽症→自宅隔離、重症→病院隔離)
- 保育施設や学校: 学年による登校方針、オンライン授業
- 職場: 勤務時間の柔軟制、在宅勤務、客の対面応対を最小化
- 団体行事: 人の多い行事は取引、延期、それとも人の数を最少化



つまり、社会的近距離戦略は人々の間に距離を置き、コロナウイルスを最小化させる方法です!!

² BBC NEWS (04/01/2020). Coronavirus: What measures are countries taking to stop it?
<https://www.bbc.com/news/world-51737226>

他国の国境の制限

日本

中国と韓国に加えて、ヨーロッパ21か国とイランへの入国を禁止し、米国からの入国者は14日間の検疫が義務付けられています。

オーストラリア、ニュージーランド、シンガポール

すべての外国人の入国を禁止し、オーストラリアは国に戻るすべての市民と居住者に14日間隔離する必要があると告げています。

インド

4月中旬まで外国人のためのすべてのビザを一時停止しました。

スウェーデン

賛否両論の新型コロナウイルス対策は、他の北欧諸国の10倍の死亡者数をもたらしています。

アメリカの対策



移民の受け入れを停止

4月22日: トランプ大統領は、移民の受け入れを60日間停止する大統領令を署名しました。

期間：4月22日から6月22日まで（二ヶ月）



- 永住権（グリーンカード）取得を目指す外国人が今回の対象です。
- 企業の駐在員と学生など期間限定で滞在する人や米国民の配偶者と子供は含まれません。



カリフォルニア州の変化

- **Stay-at-home order（外出禁止令）**：仕事や生活必要な時以外、家にいます。
- **集会禁止令**：集まりを禁止します。病院や養護施設などの施設を訪問することを控えています。
- **ビジネス**：不要不急ビジネスがしまっています。一部の店舗はピックアップサービスを提供しています。
- **公園とビーチ**：部分的な公園とビーチが閉まっています。
- **レストラン／バー**：テイクアウト、デリバリー以外の営業を禁止されています。

日本の対策



家に教育について

日本もようやく全国に緊急事態宣言を出しました。この前は都会から田舎の実家へ帰る人が多かったが、今はそうでもありません。または「安倍のマスク」という対策が始まりました。全国の政府は家庭にマスクを二枚送りました。

韓国の対策



韓国では

韓国では2月からスマートアプリを使ってコロナウイルスに関する情報を提供しています。

(例:感染者の動線先や地役による感染者の数など)

ドライブスルー



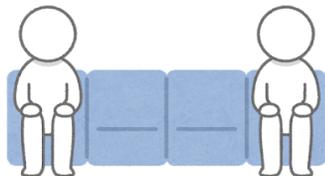
ドイツ、アメリカ、イギリスで使っているドライブスルー (Drive Through) の方法を使って積極的なコロナウイルスの検査を続けています。

政府



政府は全国民に100万ワン(10万円)の災難支援金を5月13日から与えることにしました。

韓国の社会的距離戦略



大韓予防医学会議対策委員長のキ・モラン教授の主導により、韓国は2月から**社会的距離戦略**の運動を続けています。

中国の対策



現況

- 中国政府はコロナウイルスが最初に発見された武漢市を封鎖したが、事情が前より良くなったので4月8日に封鎖を解除しました。
- 上海では4月27日から高校生3年生と中学生3年生から段階的に授業を始めます。

対策



- 交通手段の制限はかなり厳しく、ウイルスを恐れて外国人はかなり厳しい旅行規制に直面しています。
- 武漢を首都とする湖北省は、最高レベルの緊急対応策を維持し続けていましたが、5月2日から第2レベル(最高レベルのその下)まで下がりました。

インフォグラフィック・応援メッセージ

インフォグラフィック

WAYS TO STAY SOCIAL DURING SOCIAL DISTANCING

距離を保つ間に
社交と健康を維持する方法

Eating at your favorite restaurant 好きなレストランで食べる	Make your favorite meal as a family 家族でお気に入りの食事を作る	TAKE THE CHECK, PLEASE!
Traveling to see friends 友達に会いに行く	Have a video chat over coffee コーヒーを飲みながらビデオチャットをする	NO!
Visiting elderly or sick loved ones 高齢者や病気の親戚を訪れる	Send a homemade card or call 手作りのカードを送るか電話する	HEY WILL MAKE YOU SICK!
Going to the gym ジムに行く	Go for a walk, run or bike ride 散歩、ランニング、自転車に乗る	SUITING!

Details at: [AtriumHealth.org/Coronavirus](https://www.AtriumHealth.org/Coronavirus) Atrium Health

人と人の距離を保ちながら、お買い物。
Shop while practicing social distancing.

買い出しは空いてる時間に一人、または最小限の人数で。
Don't shop in groups and go during non-crowded times!

Source: Centers for Disease Control and Prevention

買い物に行きたい！

コロナウイルスが様々な表面で生存できる期間 How long the Coronavirus Survives on Different Surfaces



わずか30秒で、アルコールベースの消毒剤がこれらの表面のウイルスを不活性化できます！
In just 30 seconds an alcohol-based disinfectant can deactivate the virus on those surfaces!

Source: Journal of Hospital Infection, January 2020
Illustrator: Mona Chahabi

みんなに役立つ情報です！

運動は人が少ない時間帯に。
Exercise during times with less people!

ランニングは10メートル離れて！
Distance yourself 10 meters when jogging!

Source: Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5m social distancing for walking and running (B. Blokken)

体は大切です！

命より大事なパーティーや食事は無い。
There is no party more important than your life.

飲み会などの交流はオンラインでしましょう。
Host your events online!

Source: Centers for Disease Control and Prevention

オンラインで友達に会いましょう！

コロナウイルス感染症対策:
手を洗う、マスクをかける

正しい手の洗い方

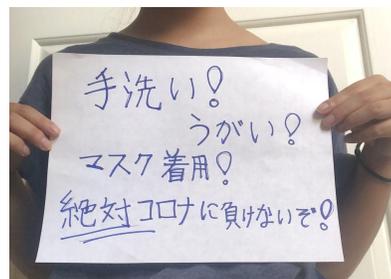
1. 両手の手の平を互いに擦ります。
2. 手の甲を手の平に擦ります。
3. 手の指を手の平に擦ります。
4. 手の指を手の甲に擦ります。
5. 手の親指を手の平に擦ります。
6. 手の親指を手の甲に擦ります。

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う。
2. ゴムの輪を耳にかける。
3. 顔がはいるのを待って鼻まで覆う。

病気の予防方法

応援メッセージ



コロナに負けない!

みんなで頑張れば絶対にこの状況を
乗り越えられる!



コロナウイルスを抑えるために!



自分達に出来る事

自分を守る



1. 外から帰ったら必ず石鹼を使って20秒以上手を洗いましょう。

(石鹼を使うと手にあった黴菌が消える確率が95%です。)



2. 外へ出かける時には必ずマスクを付けましょう。

(マスクをつけることで、コロナウイルスが鼻や口を通じて体の内部に入るのを妨げます。)



3. 頻繁に窓を開けて部屋を換気しましょう。

(コロナウイルスは狭い空間だと感染しやすいので必ず部屋を換気しましょう。)

アドバイス



1. 社会的距離戦略を実践しましょう。

(人々と距離を置くことで、コロナウイルスから感染される可能性は低くなるはずです)



2. 三密(密閉空間、密集場所、密接場面)は避けましょう。

(三密は狭い空間、人々が集まっている場所、近い距離で話をする事なので、必ず避けましょう。)

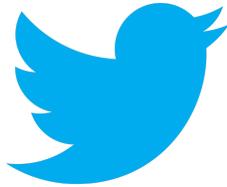


3. 風邪のような症状があれば、住んでいる地域の適切な場所に連絡をして、速やかに検査を受けましょう。

(放置することは自分にとっても周りの人々に感染されるかもしれないのでとってもしっかりありません。)

ソーシャルメディア

ソーシャルメディアでフォローして、最新情報を入手してください。



ツイッター

@japn135c_2020

情報やメッセージを投稿



インスタグラム

@japn135c_2020_ucsd

写真とイラストを投稿