

【新型コロナウイルス】健康管理等の留意点（豪州政府による日本語資料発出）

2020年4月6日
在ブリスベン総領事館

豪州政府が、日本語資料「新型コロナウイルス（COVID-19）ーオーストラリア居住者の皆様へ」を発出しましたのでご紹介します。全文は以下をご参照ください。

<https://www.homeaffairs.gov.au/covid-19/Documents/japanese/covid-19-information-for-australian-community-japanese.pdf>

1 豪州政府が「新型コロナウイルス（COVID-19）ーオーストラリア居住者の皆様へ」と題する日本語資料を発出しました。

「命を守り、オーストラリア国内での新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために」として、「外出を控える」、「自分を守る」そして「絆を保つ」という3項目に関する大切なポイントと、連邦・州政府による様々な支援措置をとりまとめて紹介していますので、是非ご一読し、新型コロナウイルス（COVID-19）対処と生活の維持に備えてください。

2 上記に加え、予防の観点から以下が有用とされていますので、ご紹介します。

(ア) 豪州のルールに沿った形での散歩、庭での体操や筋トレ、外気を呼吸しながらの軽運動

(イ) 窓やドアを開ける等、直接の外気取り入れ

(ウ) 規則的生活

(エ) 十分な睡眠

(オ) バランスのとれた食事

(カ) 太陽光の取り入れ

(キ) アルコール摂取を最小限にすること

(ク) 禁煙

このメールは、在留届にて届けられたメールアドレスおよび「たびレジ」に登録されたメールアドレスに自動的に配信されております。

<問い合わせ先>

在ブリスベン日本国総領事館

住所：Level 17, 12 Creek Street, Brisbane QLD 4000

電話：07 3221 5188 / FAX 07 3229 0878

※「たびレジ」簡易登録をされた方でメールの配信を停止したい方は、以下の URL から停止手続きをお願いいたします。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/simple/delete>