

## 关于新型冠状病毒(COVID-19)感染症

### ■什么是新型冠状病毒感染症?

2019年12月在中华人民共和国湖北省发生首例,由新型冠状病毒(COVID-19)所引发的呼吸系统感染症。感染后会出现咳嗽、发热等症状,还可能引发肺炎。一般认为飞沫感染和接触感染会导致感染扩大。

### ■如出现下列症状,请向“归国者·接触者相谈中心”咨询

- 连续4天以上出现感冒症状或37.5℃以上的发热(高龄者或潜在疾病患者为2天以上)
- 有强烈倦怠感或呼吸困难的情况

咨询结果如有疑似感染新型冠状病毒的情况,该中心会介绍专门的医疗机构。请避免搭乘公共交通工具,并戴口罩前往就诊。

归国者·接触者相谈中心一览

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■重要的是每个人都要尽力预防感染并防止感染扩大

出现发热等感冒症状时,请向学校或公司请假。

#### 个人预防措施

- 外出归来时要洗手、漱口。
- 要使用酒精消毒手部和手指缝儿。
- 避免到人群聚集的场所。
- 要保持屋内恰当的湿度、注意通风。
- 生活要有规律,要注意休息。
- 要注意饮食结构,适当地补充水分。



#### 防止感染扩大的对策——“咳嗽礼节”

- 有咳嗽、打喷嚏症状时戴上口罩
- 如没有口罩,咳嗽、打喷嚏时,用面巾纸或衣袖等捂住嘴和鼻子



关于新型冠状病毒的多语言信息(简单的日语、英语)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



# 让我们洗手吧！

把肥皂搓出泡沫，按如下顺序洗手吧！

## 洗手前的准备

- ◆ 指甲剪了吗？
- ◆ 手表和戒指摘了吗？

Check !



## 污垢容易残留的地方

- ◆ 指尖
- ◆ 手指缝儿
- ◆ 拇指周围
- ◆ 手腕
- ◆ 手上的皱纹

(1) 把肥皂搓出泡沫，仔细搓手心



(2) 手背平伸，仔细搓洗



(3) 仔细搓指尖、指甲缝儿



(4) 洗手指缝儿



(5) 用手握住拇指相互搓洗



(6) 不要忘记洗手腕



把肥皂冲洗干净，用干净的毛巾擦干