

## 关于新型冠状病毒感染症

### ■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。

### ■有如下症状的人请向“归国者及接触者咨询中心”咨询。

- 有感冒症状及持续4日以上发热，体温超过37.5℃。  
(老年人以及有基础疾病的人如果持续2日左右有以上症状。)
- 严重的身体乏力(疲倦感)及喘不上气(呼吸困难)。

在中心的咨询结果，如果是怀疑新型冠状病毒感染症，则会向您介绍专门的“归国者及接触者门诊”。  
请戴上口罩，不要使用公共交通工具去看病。

归国者及接触者门诊 一览表

[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

#### 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！

<p><b>洗手前的准备</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 指甲剪了吗？</li><li>◆ 手表和戒指摘了吗？</li></ul> <p>Check!</p> 		<p><b>污垢容易残留的地方</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 指尖</li><li>◆ 手指缝儿</li><li>◆ 拇指周围</li><li>◆ 手腕</li><li>◆ 手上的皱纹</li></ul>
<p>(1) 把肥皂搓出泡沫，仔细搓手心</p>	<p>(2) 手背平伸，仔细搓洗</p>	
		
<p>(3) 仔细搓指尖、指甲缝儿</p>	<p>(4) 洗手指缝儿</p>	
		
<p>(5) 用手握住拇指相互搓洗</p>	<p>(6) 不要忘记洗手腕</p>	
		
<p>把肥皂冲洗干净，用干净的毛巾擦干</p>		