

关于新型冠状病毒感染症

■什么是新型冠状病毒感染症？

指与新型冠状病毒（COVID-19）有关的呼吸系统感染症。感染后会出现咳嗽、发烧等症状，还可能重症化。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”或向经常就诊的医生咨询

- 高龄者或潜在疾病患者，出现发烧或咳嗽等比较轻微的感冒症状
- 有强烈倦怠感、呼吸困难或高烧等上述其中之一的严重症状
- 上述以外的人士，发烧或咳嗽等比较轻微的感冒症状一直持续

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_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html



■多语言咨询窗口

AMDA 医疗专门咨询窗口

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



全国多语言生活咨询窗口

(日语、简单的日语、英语)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html



■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>

(关于疾病、经济支援、在留资格等)



■重要的是每个人都要尽力预防感染并防止感染扩大

出现发烧等感冒症状时，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。
- 避免前往不通风的密闭空间、人多的密集场所、近距离交谈或发出声音的密切接触场合。
- 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。
- 要注意饮食均衡，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



让我们洗手吧！

把肥皂搓出泡沫，按以下顺序洗手吧！

<p>洗手前的准备</p> <ul style="list-style-type: none">◆指甲剪了吗？◆手表和戒指摘了吗？ <p>Check!</p> 		<p>污垢容易残留的地方</p> <ul style="list-style-type: none">◆指尖◆手指缝儿◆拇指周围◆手腕◆手上的皱纹
<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>		