

## 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。

### ■ 有如下症状的人请向“归国者及接触者咨询中心”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

咨询结果如有疑问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。前去就诊时,请您戴上口罩,不要使用公共交通工具。

#### 归国者及接触者咨询中心 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)



#### 咨询: 备中保健所 「归国者及接触者咨询中心」

086-434-7072 (周一~周五 9:00~17:00)

086-226-7869 (周一~周五 17:00~21:00, 周六,周日,节日 9:00~17:00)

086-434-7024 (周一~周五 21:00~ 9:00, 周六,周日,节日 17:00~ 9:00)

### ■ 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,请不要去上班或上学。

#### 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。
- 要保持室内恰当的湿度、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、打喷嚏症状时请戴上口罩
- 没有口罩时,请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

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



#### 总社市政府 电话号码

健康医疗课 0866-92-8259

人权城建课 0866-92-8242

# 请注意洗手！

请使用香皂，按如下顺序洗手！

## 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) 把香皂搓出泡沫，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