

## 關於新型冠狀病毒感染症

### ■什麼是新型冠狀病毒感染症？

指與新型冠狀病毒 ( COVID-19 ) 有關的呼吸系統感染症。感染後會出現咳嗽、發燒等症狀，還可能重症化。一般認為飛沫感染和接觸感染會導致感染擴大。

### ■如出現下列症狀，請向「歸國者・接觸者相談中心」或向經常就診的醫師諮詢

- 高齡者或潛在疾病患者，出現發燒或咳嗽等比較輕微的感冒症狀
- 有強烈倦怠感、呼吸困難或高燒等上述其中之一的嚴重症狀
- 上述以外的人士，發燒或咳嗽等比較輕微的感冒症狀一直持續

諮詢結果如有疑似感染新型冠狀病毒的情況，該中心會介紹專門的醫療機構。請避免搭乘公共交通工具，並戴口罩前往就診。

#### 歸國者・接觸者相談中心一覽

[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)



### ■多語言諮詢窗口

AMDA 醫療專門諮詢窗口 <https://www.amdamedicalcenter.com>



全國多語言生活諮詢窗口

( 日語、簡單的日語、英語 )

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)



### ■關於新型冠狀病毒的多語言資訊 ( 簡單的日語、英語 )

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

( 關於疾病、經濟支援、在留資格等 )



### ■重要的是每個人都要盡力預防感染並防止感染擴大

出現發燒等感冒症狀時，請向學校或公司請假。

#### 個人預防措施

- 外出歸來時要洗手、漱口。
- 要使用酒精消毒手部和手指縫。
- 避免前往不通風的密閉空間、人多的密集場所、近距離交談或發出聲音的密切接觸場合。
- 要保持屋內恰當的濕度、注意通風。
- 生活要有規律，要注意休息。
- 要注意飲食均衡，適當地補充水分。



#### 防止感染擴大的對策——「咳嗽禮節」

- 有咳嗽、打噴嚏症狀時戴上口罩
- 如沒有口罩，咳嗽、打噴嚏時，用面紙或衣袖等捂住嘴和鼻子



# 讓我們洗手吧！

把肥皂搓出泡沫，按以下順序洗手吧！

<p><b>洗手前的準備</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆指甲剪了嗎？</li><li>◆手錶和戒指摘了嗎？</li></ul> <p>Check!</p> 		<p><b>污垢容易殘留的地方</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆指尖</li><li>◆手指縫</li><li>◆拇指周圍</li><li>◆手腕</li><li>◆手上的皺紋</li></ul>
<p>(1) 把肥皂搓出泡沫，仔細搓手心</p>	<p>(2) 手背平伸，仔細搓洗</p>	
		
<p>(3) 仔細搓指尖、指甲縫</p>	<p>(4) 洗手指縫</p>	
		
<p>(5) 用手握住拇指相互搓洗</p>	<p>(6) 不要忘記洗手腕</p>	
		
<p>把肥皂沖洗乾淨，用乾淨的毛巾擦乾</p>		

