

О новой коронавирусной (COVID-19) инфекции

■ Что представляет собой новая коронавирусная инфекция?

Это инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое новым коронавирусом (COVID-19). Симптомами являются кашель, температура, заболевание может протекать в тяжёлой форме. Обычно инфекция распространяется воздушно-капельным путём и при контакте с респираторными выделениями инфицированного.

■ Лица, имеющие следующие симптомы, должны обратиться в «Кикокуся, сэссёкуся содан сэнта» (Центр консультаций лиц, вернувшихся в Японию, либо находившихся в контакте с инфицированными) либо к своему лечащему врачу:

- Пожилые лица и лица имеющие хронические заболевания, при появлении признаков относительно лёгкой простуды с температурой и кашлем.
- При сильном проявлении одного из следующих симптомов: сильная слабость, затруднение дыхания, высокая температура.
- Помимо вышеперечисленных лиц, в случае продолжительности симптомов относительно лёгкой простуды, сопровождающейся температурой и кашлем.

По результатам консультации в центре, при подозрении на новую коронавирусную инфекцию, будет рекомендовано посетить специализированное медицинское учреждение. Наденьте маску и не пользуйтесь общественным транспортом, пройдите обследование.

Перечень «Кикокуся, сэссёкуся содан сэнта»

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



■ Окно консультаций на иностранных языках

AMDA Специализированные медицинские консультации
<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Окно консультаций на иностранных языках по всей Японии

(Японский, Несложный японский, Английский)

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



■ Информация о новой коронавирусной инфекции на иностранных языках (несложный японский и английский)

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

(о болезни, об экономической поддержке, о статусе пребывания, и другим вопросам)



■ Важно каждому человеку проводить меры профилактики и не допускать распространения инфекции

При температуре и появлении других простудных симптомов, не ходите на работу, в школу.

Индивидуальные меры профилактики

- Мыть руки и полоскать горло после возвращения с улицы.
- Использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Избегать закрытых помещений с плохой вентиляцией, мест массового скопления людей, тесного контакта с разговорами на близком расстоянии и возгласами.
- Следить за соответствующей влажностью и проветривать помещения.
- Вести правильный распорядок дня и достаточно отдыхать.
- Следить за сбалансированным питанием и потреблением жидкости.



«Этикет кашля», как мера предотвращения распространения инфекции

- Надевайте маску при наличии таких симптомов как кашель и чихание.
- При отсутствии маски, при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфетками либо сгибом локтя.



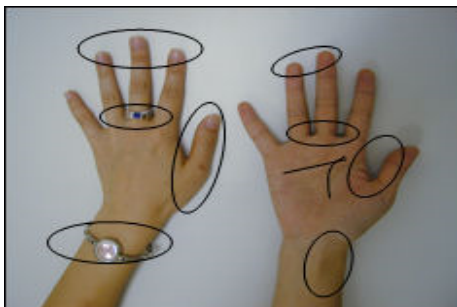
Давайте мыть руки!

Намылив руки до появления пены давайте их вымоем в соответствии со следующим порядком.

Подготовка перед мытьем

- ◆Коротко ли пострижены ногти?
- ◆Сняты ли часы и кольца?

Check !



Места, наиболее подверженные загрязнению

- ◆Кончики пальцев
- ◆Между пальцами
- ◆Вокруг больших пальцев
- ◆Запястья
- ◆Морщины на руках

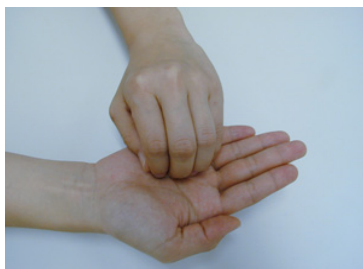
(1) Хорошо намылив до пены руки, тщательно потереть ладони



(2) Потереть руки, вытягивая тыльные стороны ладоней



(3) Потереть промежутки между кончиками пальцев и ногтями



(4) Промыть места между пальцами



(5) Помыть большие пальцы рук, сжимая ладони



(6) Не забыть вымыть запястья



Смыть мыло и просушить руки, вытерев чистым полотенцем.