

## 關於新型冠狀病毒 (COVID-19) 感染症

### ■什麼是新型冠狀病毒感染症？

2019年12月在中華人民共和國湖北省發生首例，由新型冠狀病毒 (COVID-19) 所引發的呼吸系統感染症。感染後會出現咳嗽、發熱等症狀，還可能引發肺炎。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」諮詢

- 連續4天以上出現感冒症狀或37.5℃以上的發熱（高齡者或潛在疾病患者為2天以上）
- 有強烈倦怠感或呼吸困難的情況

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)



### ■重要的是每個人都要盡力預防感染並防止感染擴大

出現發熱等感冒症狀時，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。
- 避免到人群聚集的場所。
- 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



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>



### 受理對新型冠狀病毒的電話諮詢

- 新型冠狀病毒諮詢中心（高知）☎088-823-9300  
工作時間：9：00-21：00 全年無休 【日語】
- 日本國家旅遊局（JNTO）☎050-3816-2787  
工作時間：24小時 全年無休 【中文，英語，韓語，日語】

# 讓我們洗手吧！

把肥皂搓出泡沫，按以下順序洗手吧！

## 洗手前的準備

- ◆ 指甲剪了嗎？
- ◆ 手錶和戒指摘了嗎？

Check !



## 污垢容易殘留的地方

- ◆ 指尖
- ◆ 手指縫
- ◆ 拇指周圍
- ◆ 手腕
- ◆ 手上的皺紋

(1) 把肥皂搓出泡沫，仔細搓手心



(2) 手背平伸，仔細搓洗



(3) 仔細搓指尖、指甲縫



(4) 洗手指縫



(5) 用手握住拇指相互搓洗



(6) 不要忘記洗手腕



把肥皂沖洗乾淨，用乾淨的毛巾擦乾