

关于新型冠状病毒感染症

■什么是新型冠状病毒感染症？

2019年12月在中华人民共和国湖北省发生首例，由新型冠状病毒（COVID-19）所引发的呼吸系统感染症。感染后会出现咳嗽、发热等症状，还可能引发肺炎。一般认为飞沫感染和接触感染会导致感染扩大。

■如果近两周内您在湖北省·浙江省停留过，或与有停留经历的人接触过，请注意以下几点。

- 如出现咳嗽、发热等症状，请事先联系保健所。（37.5℃～、4天～）
- 请按照保健所的指示，佩戴口罩并前往医疗机构就诊。
- 受诊时，请告知您曾在湖北省、浙江省停留过，或与有停留经历的人接触过。

※宫崎市保健所（归国者·接触者咨询中心）

电话：(0985) 29-5286 受理时间：周一至周五 08:30～17:15

上述时间以外（周六、周日及节假日）的咨询，请拨打电话（0985）44-2603。

■重要的是每个人都要尽力预防感染并防止感染扩大

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。
- 避免到人群聚集的场所。
- 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。
- 要注意饮食结构，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

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>



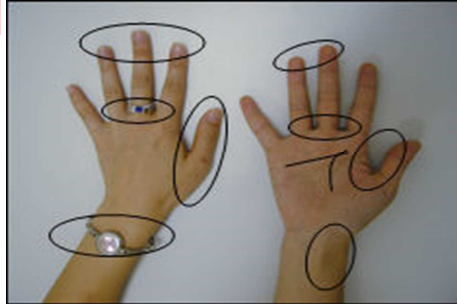
让我们洗手吧！

把肥皂搓出泡沫，按如下顺序洗手吧！

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

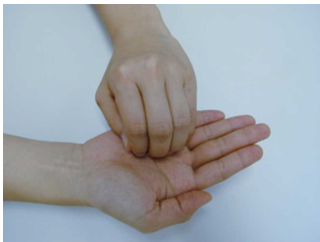
(1) 把肥皂搓出泡沫，仔细搓手心



(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