

關於新型冠狀病毒感染症

■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。

■如果近兩周內您在湖北省・浙江省停留過，或與有停留經歷的人接觸過，請注意以下幾點。

- 如出現咳嗽、發熱等癥狀，請事先聯系保健所。（37.5°C～、4天～）
- 請按照保健所的指示，佩戴口罩並前往醫療機構就診。
- 受診時，請告知您曾在湖北省、浙江省停留過，或與有停留經歷的人接觸過。

※宮崎市保健所（歸國者・接觸者諮詢中心）

電話：(0985) 29-5286 受理時間：周一至周五 08:30～17:15

上述時間以外（周六、周日及節假日）的諮詢，請撥打電話（0985）44-2603。

■重要的是每個人都要盡力預防感染並防止感染擴大

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>



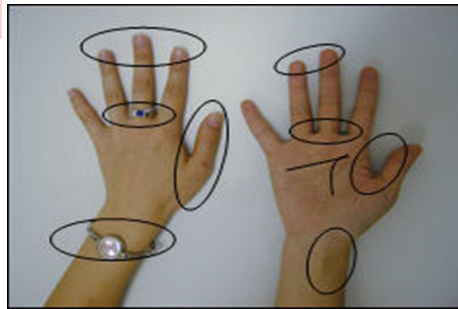
讓我們洗手吧！

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？

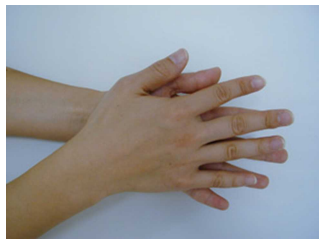
Check !



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

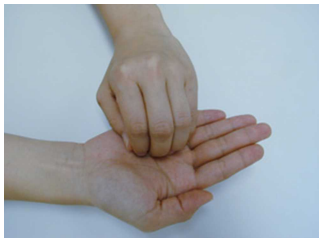
(1) 把肥皂搓出泡沫，仔細搓手心



(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