

## 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°C 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-kikokusyassessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.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

電話號碼	受理時間	星期	點	分 ~	點	分
	英語・西班牙語・葡萄牙語・中文・韓語・菲律賓語・越南語・印尼語・泰語・德語・法語・					
	俄語・尼泊爾語・緬甸語					

# 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