

## 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所引发的呼吸系统感染症（COVID-19）。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。

### ■关于设置返日人员及接触者咨询中心、返日人员及其接触者门诊的通知

岛根县内各保健所均设置了“返日人员及接触者咨询中心”，负责为新型冠状病毒感染肺炎疑似人员提供咨询，并引导至“返日人员及其接触者门诊”进行诊疗（此处指配有新型冠状病毒感染肺炎诊疗体制的医用机构门诊）。请戴好口罩，就诊时尽量避免乘坐公共交通。

关于返日人员及接触者咨询中心（岛根县官网地址）

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/yakuji/kansensyo/other/topics/bukan2020.html>

### ■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>



### ■受理对新型冠状病毒的电话咨询

咨询窗口	岛根多元文化共生综合咨询一站式服务中心 （公益财团法人 岛根国际中心内） 主页 <a href="https://www.sic-info.org/sic/post-15791/">https://www.sic-info.org/sic/post-15791/</a>		
电话	070-3774-9329	服务时间	周一～周五 09:00 ~ 17:00
应对语种	英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、塔加洛语、 泰语、葡萄牙语、西班牙语、缅甸语、柬埔寨语（12种语言）		

# 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