

如何预防新型冠状病毒肺炎

就像对待感冒和季节性流感一样，人人都注意要严格遵守咳嗽礼仪、仔细洗手勤洗手非常重要!!!

什么是新型冠状病毒肺炎

新型冠状病毒肺炎患者的主诉症状：多是发烧、喉咙痛、持续咳嗽（一周左右）、严重的身体乏力（疲倦感）。

已经出现了病情加重后转成肺炎、甚至死亡的病例。所以，一定要提高警惕!!

尤其是老年人及有基础疾病患者，传染上新型冠状病毒后更容易病情加重。

新型冠状病毒是通过飞沫传染和接触传染两种途径来传播的。虽然认为暂无空气传染，但是需要特别注意：尽量避免身处封闭的空间/近距离多人谈话等。

日常生活中的注意事项

○洗手

· 外出回到家时、做饭前后、吃饭前等，要仔细洗手勤洗手。

○咳嗽礼仪

打喷嚏、咳嗽的时候

- 戴上口罩。
- 没有口罩时就用面巾纸或手帕等掩住口鼻。
- 突然咳嗽打喷嚏时就**用袖子或上衣内侧掩住口鼻**。
- **尽量离周围的人远一点。**



○请避免聚集于通风欠佳、较多人数、集体活动的场所及活动。

○有基础疾患的人、老年人更要注意避开人多拥挤的地方。

○出现咳嗽、发烧等身体不适时，为了不让病情恶化、为了避免传染给其他人，千万别硬撑，请赶紧好好休息吧。

出现了发烧等感冒症状、并与流行地※有关联的各位外国朋友：

※流行地：中华人民共和国 湖北省、浙江省

大韩民国 大邱广域市、庆尚北道清道郡、庆山市、安宁市、永川市、漆谷郡、义城郡、星州郡、军威郡

伊朗伊斯兰共和国 吉兰省、库姆省、德黑兰省、厄尔布尔士省、伊斯法罕省、加兹温省、格列斯坦省、

塞姆南省、马赞德兰省、中央省、洛雷斯坦省

意大利共和国 威尼托大区、艾米利亚-罗马涅大区、皮埃蒙特大区、马尔凯大区、伦巴第大区、圣马力诺共和国

请马上联系“归国者和接触者相談中心”。不要去普通的医疗机关就诊。（原则上用日语接受咨询）

TEL: 0742-27-1132 FAX: 0742-22-5510 / 平日 8:30~21:00 周六、周日、节假日 10:00~16:00

在日本旅行途中需要帮助的各位外国游客：

日本政府观光局(JNTO)多语种(英语、中文、韩语)呼叫中心，随时接受外国游客关于新型冠状病毒肺炎的咨询

Japan Visitor Hotline 050-3816-2787 (365天/24小时接受咨询)