

怎样预防新型冠状病毒感染症

请尽量避开来往于自宅和感染风险较高的“紧急事态宣言”指定的对象地区※之间，也请尽量别去国外！！！！

※东京都、埼玉县、千叶县、神奈川县、大阪府、兵库县、福冈县

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，都要仔细洗手勤洗手。



○咳嗽礼仪

打喷嚏、咳嗽的时候

- 戴上口罩。
- 没有口罩时就用纸巾等掩住口鼻。
- 突然咳嗽打喷嚏时就用衣袖或上衣内侧掩住口鼻。
- 尽量离周围的人远一点。

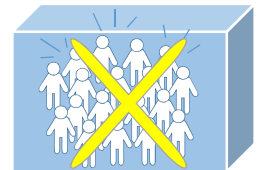


○长期患病者以及老年人更要注意避开人多拥挤的地方。

○咳嗽、发烧等身体不舒服的时候，为了不让病情恶化、也为了避免传染给别人，千万别硬撑，请赶紧休息好好休息吧。

○尽量避开感染风险较高的3“密”吧。

- ①通风不良的密闭空间 × ②不少人聚集在一起的人员密集场所 ×
③挨得很近的对话及发声的密切接触场景 ×



○尽量避免人多拥挤以及近距离对话、特别是大声讲话及大声唱歌。

○尽量避免出入于3“密”要素比其他场所浓厚的夜间繁华地区里有接客服的餐饮店、卡拉OK、小型音乐俱乐部等地方。

○在健身房运动和打乒乓球等呼吸急促的室内运动导致发生了集体感染。在这样的地方发生接触感染的风险也比较高。所以，在即使在只有一个“密”的情况下也需要比平时更注意采取防范措施，做到仔细洗手勤洗手、严格遵守“咳嗽礼仪”。

出现了发烧等感冒症状并去过外国(特别是新冠病毒流行地※)的各位外国朋友：

请马上联系“归国者和接触者相谈中心”（新冠病毒就诊咨询窗口）。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

※流行的国家及地区如下：

冰岛、爱尔兰、阿尔巴尼亚、亚美尼亚、安道尔、以色列、意大利、伊朗、印尼、英国、厄瓜多尔、埃及、爱沙尼亚、澳大利亚、奥地利、荷兰、加拿大、韩国、北马其顿、塞浦路斯、希腊、克罗地亚、科索沃、刚果民主共和国、科特迪瓦、圣马力诺、新加坡、瑞士、瑞典、西班牙、斯洛伐克、斯洛文尼亚、塞尔维亚、泰国、台湾、捷克、中国（包括香港及澳门。）、智利、德国、多米尼加、土耳其、丹麦、新西兰、挪威、梵蒂冈、巴拿马、匈牙利、巴林、菲律宾、芬兰、法国、巴西、保加利亚、文莱、美国、越南、比利时、波斯尼亚和黑塞哥维纳、玻利维亚、葡萄牙、波兰、马耳他、马来西亚、摩纳哥、摩尔多瓦、摩洛哥、黑山共和国、毛里求斯、拉脱维亚、立陶宛、列支敦士登、卢森堡和罗马尼亚

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，随时接受外国游客有关新型冠状病毒感染症的询问。

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