

如何防控新型冠状病毒

■什么是新型冠状病毒感染

其特征主要表现为发热、咽痛、咳嗽不止（约一星期左右），有许多人感到乏力（疲倦感）。

即使被感染，症状也是轻度的，治愈例也很多。与季节性流感相比病情转化为危重症的风险性较高。转化危重症后会导致肺炎并且也已确认死亡病例，所以我们要注意预防感染。

特别是老年人和患有基础病的人群可能更容易转化为危重症。

新型冠状病毒是通过飞沫感染和接触感染进行传播。虽然没有发现有空气感染，但是在封闭的空间和近距离内多人数聚集交谈等则必须加以谨慎。

飞沫感染	病毒通过感染患者的飞沫（打喷嚏、咳嗽、唾液等）被释放，其他人则通过嘴或鼻子将其吸入而被感染。
接触感染	感染患者用手遮挡打喷嚏或咳嗽后，再用其触摸周围的物体时病毒就会粘在物体上。其他人再触摸时病毒就会附着在手上，再经手触摸嘴和鼻子通过黏膜而被感染。

■日常生活中的注意事项

首先，**洗手**非常重要。外出回家时以及烹饪前后、用餐前等，都要用肥皂、酒精消毒剂等勤洗手。

若出现咳嗽或其他症状，并且在咳嗽或打喷嚏时用手遮挡，则有可能会使病毒附着在您触摸过的物体上，通过门把手等媒介将疾病传播给他人，所以，请遵守咳嗽礼仪。

患有慢性疾病的人群和老年人更加要注意，尽可能的远离人群密集的等场所。

✓有发烧等感冒症状时，请在家休息，不要去上学或上班。

✓如有发烧等感冒症状，请每天测量体温并作记录。

■下述人群请注意

至少符合以下任何一条情况的，请立即向 [归国者・接触者咨询中心] 进行咨询。

- ✓ 有气促憋气（呼吸困难）、全身乏力（倦怠感）、高热等任一种严重症状的；
- ✓ 属于易转化为危重型人群(※)，有发热和/或咳嗽等较轻感冒症状的；

(※)老年人、患有糖尿病、心功能不全、呼吸系统疾病（COPD 等）等基础病或接受透析治疗的人群，使用免疫抑制剂或抗癌剂等药物的人群。

- ✓ 上述情况以外的人群如有持续发热或咳嗽等较轻感冒症状的。

（症状持续 4 天以上的请务必进行咨询。因为每个人的症状表现有个人差异，所以感觉症状严重时请立即咨询。须持续服用退烧药的人也同样请立即咨询。）

在中心咨询的结果：对怀疑有新型冠状病毒感染的，将介绍专门的 [归国者・接触者门诊]。请佩戴口罩，避免使用公共交通机关的交通工具就诊。

在所有都道府县都设置了 [归国者・接触者咨询中心]。详细信息请参见以下 URL。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

外国人技能実習機構

厚生労働省「新型コロナウイルスを防ぐには」、「相談・受診の目安」を参考に作成)