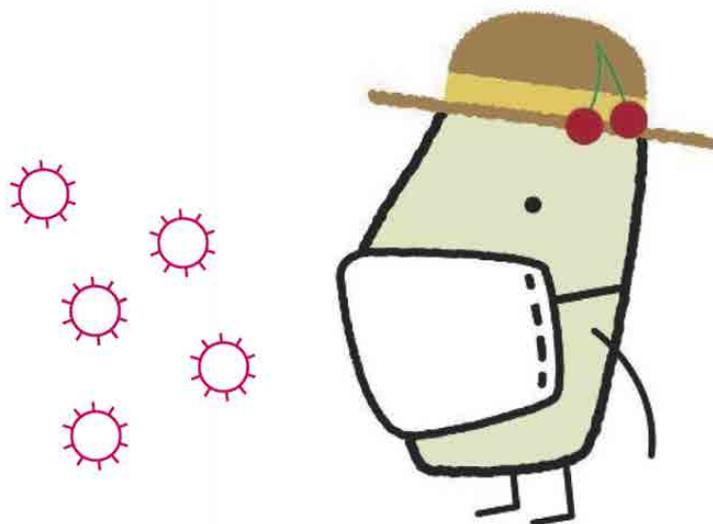




新型冠状病毒防控指南



让我们掌握正确的知识，采取防控对策！

我们正在确认和编辑截至目前的正确信息，
但是今后也可能获得新的信息。请大家确认最新信息。

编制：山形县

目录

第1步	让我们了解新型冠状病毒	P1-6
第2步	我们每一个人能做的事情	P7-9
第3步	在家庭和职场能做的事情	P10-11
第4步	上学、上班的大致判断	P12-14
第5步	正确佩戴口罩和洗手的方法	P15-16
其他内容	致还需要了解其他内容的各位	P17
	洽询处	P18
	“新的生活方式”的实行示例	P19
	保持自身周围的清洁	P20-21

第一版：2020年8月4日

第二版：2020年9月1日

协作：大藏村诊疗所 综合诊疗医生 深濑龙

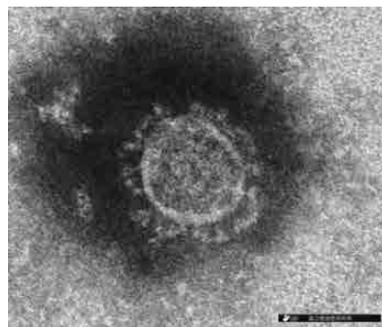
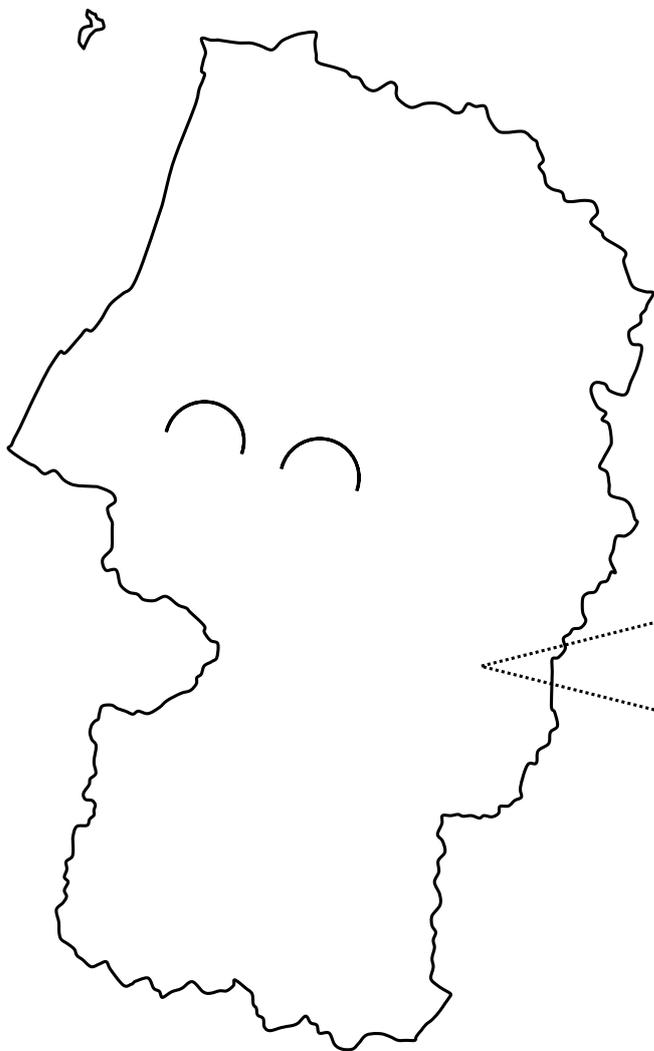
洽询处：山形县健康福祉企划科 药物・感染症对策室

TEL: 023-630-2315 FAX: 023-625-4294

让我们了解新型冠状病毒 何谓病毒？

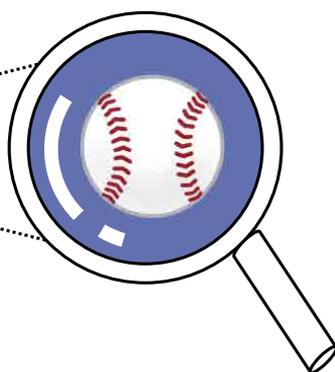
病毒非常小，大约只有1毫米的10,000分之一。病毒仅靠自身无法生存，只能进入生物的细胞中繁殖。我们和病毒相处了很长时间，人类与病毒一直保持密切相连的同时并共存。

“冠状病毒”是引起常见感冒症状的病毒之一，“新型冠状病毒”也是其同类。



新型冠状病毒

照片：国立感染症研究所



如果将人类头部的大小与新型冠状病毒作比较，则如同将山形县的大小与棒球作比较。

发生感染后会出现哪些症状？

虽然感染了新型冠状病毒也可能没有任何症状，但一般被感染者的基本症状与“感冒”相似。有时也会出现丧失嗅觉（嗅觉障碍）、丧失味觉（味觉障碍）的症状。

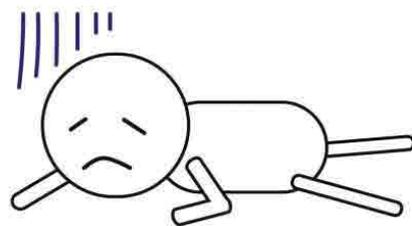
经常发生的症状



发烧（37.5°C以上）



咳嗽或呼吸困难



倦怠

也可能出现这种症状



喉咙痛



流鼻涕



呕吐或恶心



拉肚子

有哪些治疗方法？症状是否严重？

尚无有效的治疗方法

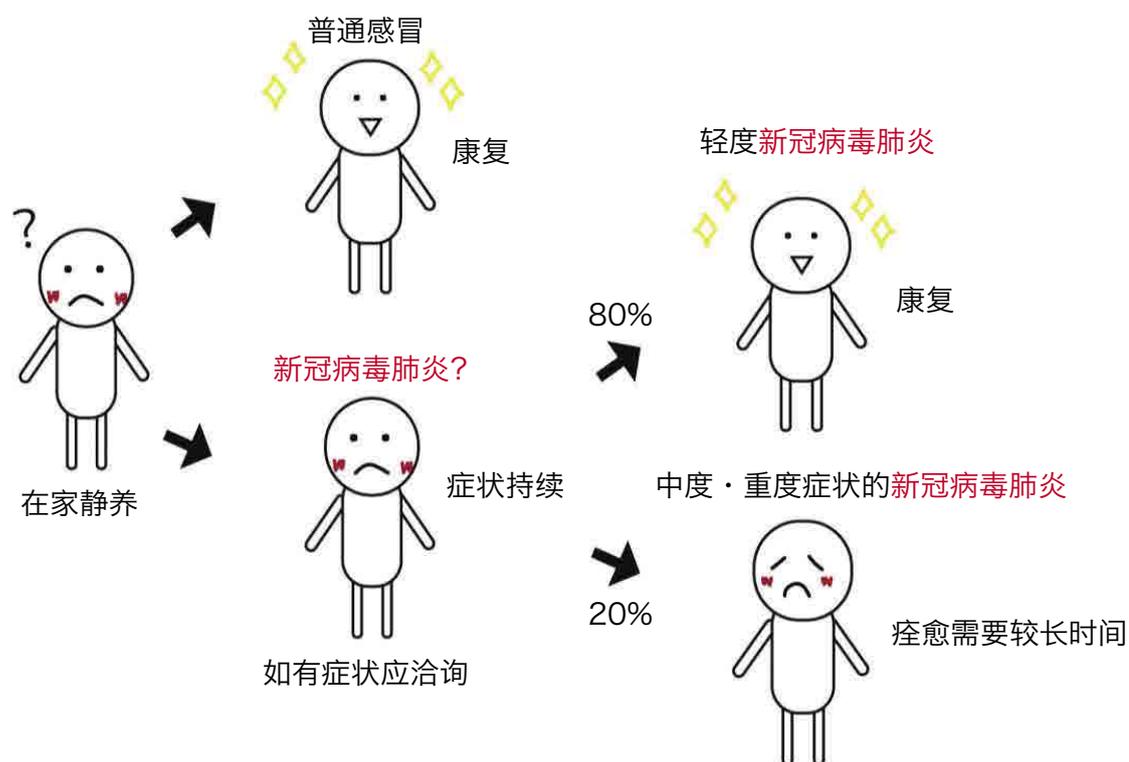
因为是新的病毒，所以在许多方面尚不明确，此外还没有疫苗和高效药物，因此只能根据症状进行治疗。另一方面，新冠病毒肺炎也是很多人仅依靠自身的免疫功能（保护身体免受病毒侵害的机制）就能治愈的疾病。

病情恶化的比例高于普通的感冒

即使被感染，80%的人无症状或症状轻微。但是，约有10%的人可能患严重的肺炎，3~5%的人会陷入危及生命的严重状态。新冠病毒肺炎的特点是病情恶化的比例高于普通感冒。因为即使病情恶化也没有特效药，所以治疗方法有限是很严重的问题。

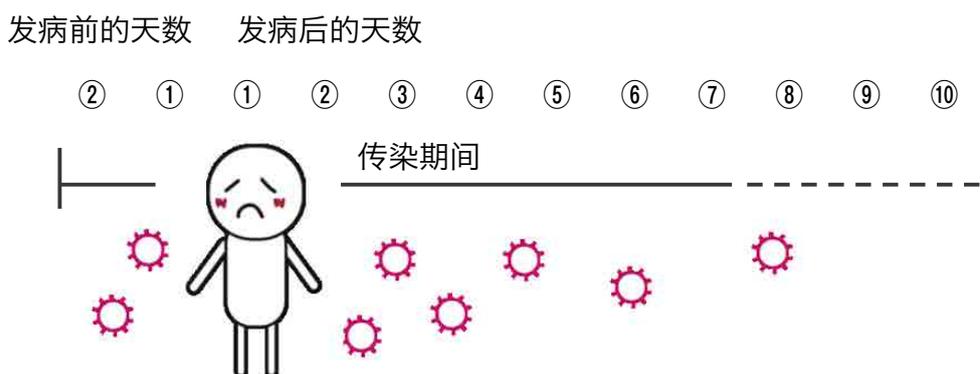
容易陷入重症的是老年人、吸烟者和糖尿病患者、心力衰竭、慢性呼吸道疾病（气管和肺部等疾病）、高血压、癌症等疾病的人。

虽然对新型冠状病毒肺炎患者的死亡率的了解还不确切，但是截至2020年8月30日，日本国内的死亡人数为1,264名。另一方面，关于每年因流行流感被视为直接死因的患者，在2018年为3,323人，所以对流感也必须同样注意。



新型冠状病毒是从哪里感染的？

病毒附着在粘膜的细胞上进入体内。首先感染的粘膜是位于身体表面的鼻子、嘴（咽喉）、结膜（眼睛）的粘膜。被新型冠状病毒感染的人传染他人的时期是从出现症状的两天前开始到出现症状后的7~10天左右为止。



为什么会蔓延？

即使感染了新冠病毒，无论症状的轻重，约8成的人似乎都不会传染给他人。另一方面，在人群密集的地方以及通风换气不良的地方等，如果具备容易使感染扩散的条件，有时会从一个人传染给几个人。

在发生新型冠状病毒疫情之前，我们认为“只是一点感冒，没关系吧”。没有症状、或者类似轻微感冒的人与各种各样的人接触，会使新冠病毒的传播越来越广。

因此，日本全国和山形县上下总动员，“减少与他人的接触”，这是对感染蔓延的最好防控方法。

由于发布了紧急事态宣言并且在大家的协作下，山形县内的新冠病毒肺炎疫情暂时得到了控制。

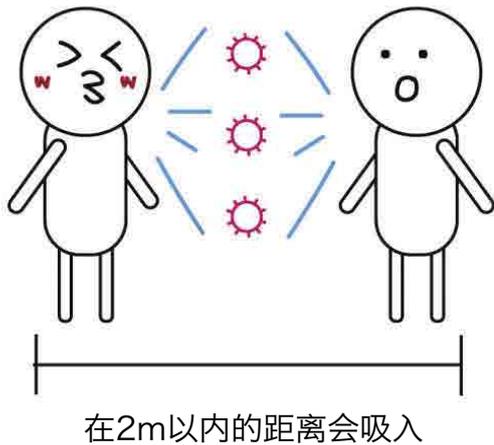
但是，没有人知道第二波大规模感染会在什么时候发生。我们战胜了第一波疫情，现在能够做的就是为第二波疫情做好防控准备。

为什么会感染？

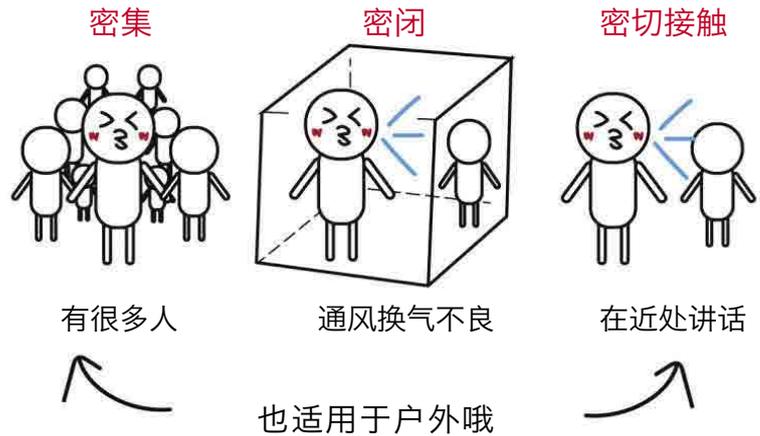
病毒会随着飞沫移动。飞沫因咳嗽、打喷嚏、大声说话产生。另外，呕吐物、粪便在飞散时也可能产生。（也因冲洗屁股的水产生！）

感染病毒的人产生的飞沫是怎样进入他人体内的呢？

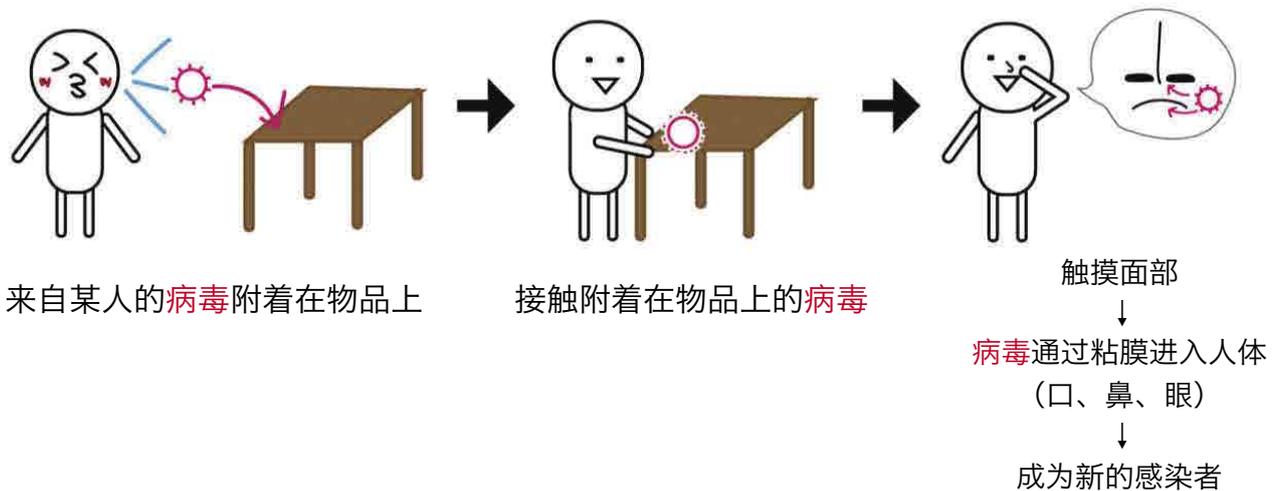
直接吸入



容易吸入的状况



经由手，通过粘膜进入人体



通风换气对阻止漂浮在空中的飞沫非常有效。擦拭附着在物品上的飞沫也十分有效。

流感是由出现症状的人通过飞沫等传播的，然而麻烦的是，新冠病毒在该人出现症状之前就通过飞沫在传播了。为了防止发生这种情况，口罩可以有效地阻止飞沫从鼻子或口腔喷出。

不安与歧视

新型冠状病毒也产生了其他问题。除了“未知的传染病”外，还存在“不安”与“歧视”的问题。



对策



我们需要战胜的对手是病毒而不是其他人。大家普遍会感到不安和担心。但这并不是通过责怪或歧视某人能够解决的。

新冠病毒肺炎疫情几乎在全球蔓延，产生了严重的影响。任何人都可能感染新冠病毒。不是因为某人不好，也不是因为谁的过错。为了战胜疫情，我们需要的是互相关爱，互相同情，互相支持。

我们每一个人能做的事情

新的生活方式

大家都面对很多困难，也有很多做不到的事情。让我们每个人都“能做到的事”都要“尽可能地”去付出努力。

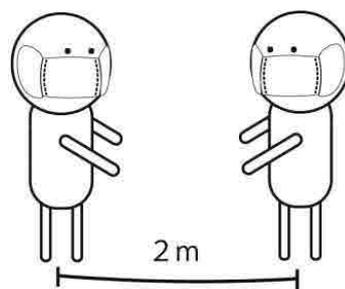
1 | 不受到感染



用肥皂洗手最有效!



用酒精消毒也有效

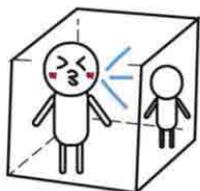


通过电话、邮件、社交媒体保持内心的近距离!

避免3密



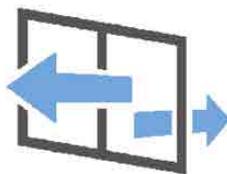
密集



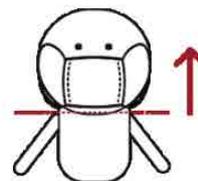
密闭



密切接触



加强房间的通风换气!

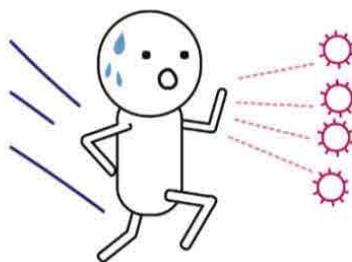


不触摸脖子以上的部位!

2 | 不传播



随时佩戴口罩
(防止传播)



避免急促的呼吸!!
(病毒会因运动、唱歌、大声讲话等传播到远处)



每天测量体温、观察身体状况
(感到身体不适时休息+咨询)



咳嗽或打喷嚏时
用手臂遮挡

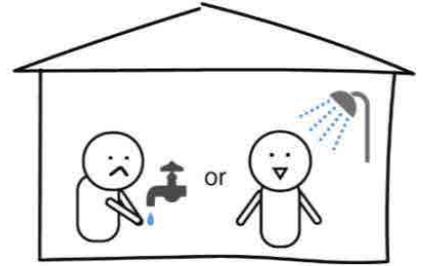


也可以使用手帕或面巾纸遮挡◎

3 | 不带回家来

"回家后首先洗手和洗脸。"

去了人群拥挤的地方后，尽可能马上淋浴。"



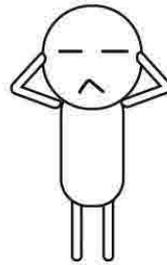
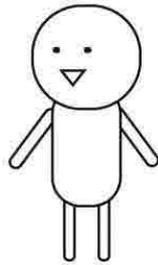
回家后先洗手或淋浴

4 | 注意保持自身的健康



通过日光浴
补充维他命D!

每天进行15分钟
左右的日光浴!



与信息保持距离
每天不超过1~2次



情绪低落或
不安的心情



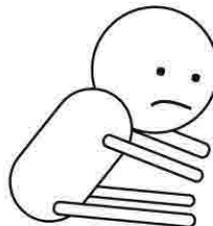
难过时向他人倾诉吧



肌肉训练



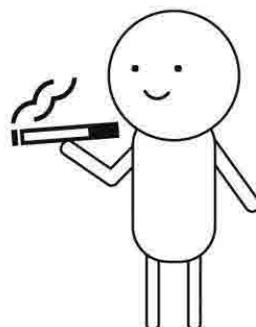
伸展运动



活动一下身体 (慢跑、跳舞、散步等)

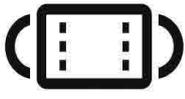


NO !



戒烟

5 | 做好准备



口罩



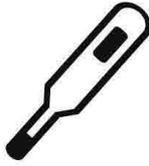
肥皂



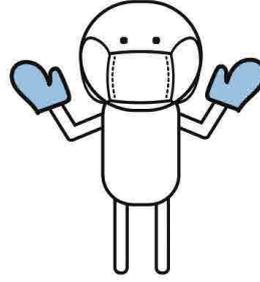
手指消毒液



漂白剂

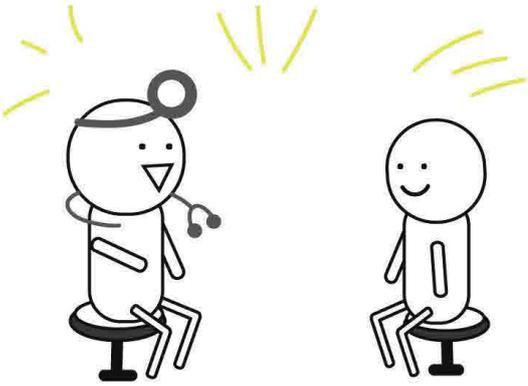


体温计



注意储备

在可能的情况下也准备好
一次性手套、抹布、除菌
湿巾

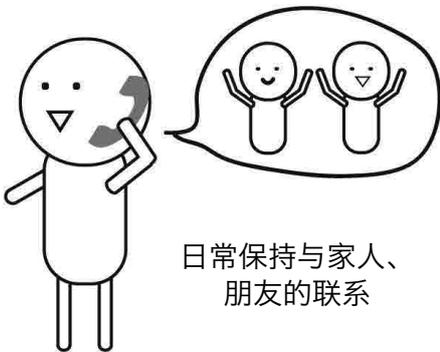


确定常去的医疗机构（医院、药房、牙医）

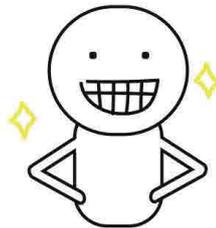


打能够注射的疫苗
（流感、肺炎球菌、
儿童的定期预防接种等）

保持口腔清洁



日常保持与家人、
朋友的联系



努力运动



以保持健康的身体为目标



减少酒量、戒烟

在家庭和职场能做的事情

勤洗手

出入时勤洗手、使用酒精消毒！

洗手的5个时间点

从公共场所回来时



吃饭时



饭前和饭后！



照顾了病人时

在外面触摸了物品时



不吸入飞沫

在可能的范围内努力做到

- 保持相互的距离
- 经常通风换气
- 如果无法保持距离或者通风换气，应佩戴口罩
- 互相遵守咳嗽礼仪

保持清洁

每天一次以上，频繁擦拭可能附着病毒的地方！

在各位的家庭、职场，有哪些地方经常触摸？

- **大家利用的场所和物品：**起居室、电冰箱、接待台、复印机
- **经常触摸的部位：**门把手、电器的开关、电脑、椅子的扶手、遥控器
- **唾液容易附着的部位：**餐具、水槽周围、洗手间

(参见P20~21“保持自身周围的清洁”。)

| 感到不舒服时休息

如果身体状况不佳，休息是最优先的选择！

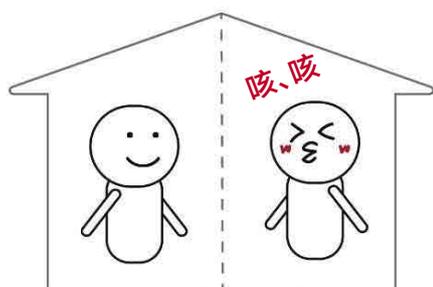
即使有离开您就无法完成的家务、工作，如果向周围传播病毒，则伤害会更大。

也是由于这个原因

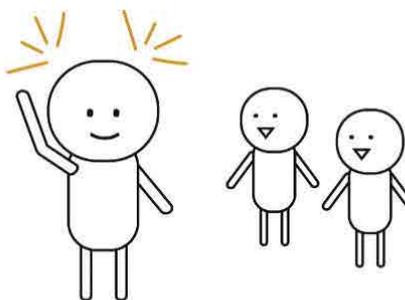
- 休息时的待遇会怎样？
- 工资能否得到保证？
- 休息时和哪里联系？

大家应该正确地达成共识呢。

| 家人患感冒时的要点



分房居住



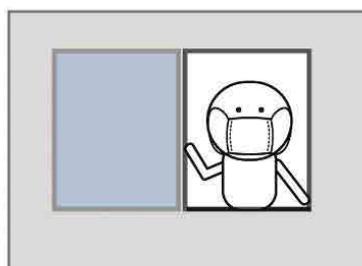
由一个人来照顾



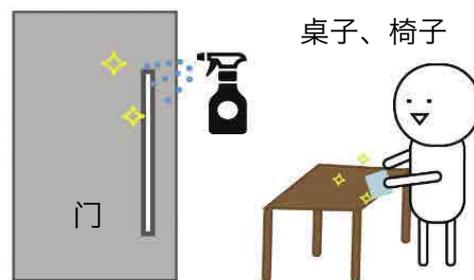
戴好口罩



勤洗手

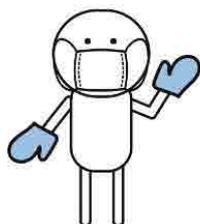


通风换气



对用手触摸的共用部分进行消毒

戴好口罩和手套



经常洗衣服



充分烘干

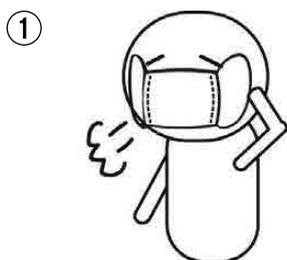


牢固地密封垃圾

上学、上班的大致判断

患了感冒就休息

据说新冠病毒容易使他人感染的时期是出现症状的前后。从出现症状的两天前直到出现症状的第7~10天左右存在传染性，此后的传染性会明显降低。因此，如果患了感冒，马上在家休息尤为重要。



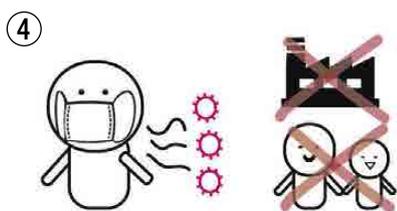
① 虽然这么说但是也不能休息啊



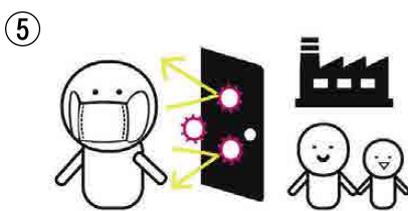
② 如果我休息，有人会担心，有人会为难



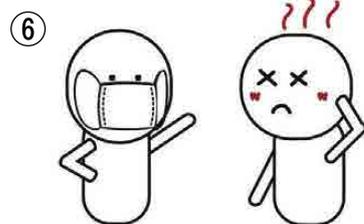
③ 您有那么多想要珍惜的人和事情真棒



④ 但是，您可能会将“感冒”传染给您珍惜的人，无法保护想要珍惜的人和事情。



⑤ 为了保护您所珍惜的人和事情，就要避免传播感冒



⑥ 如果您恢复了健康，在有人感冒时请说“休息一下吧”。

大家都有工作、家务，上学。

但是，在新冠病毒疫情蔓延的背景下，“一点感冒没关系”的想法是我们的不谨慎行为。

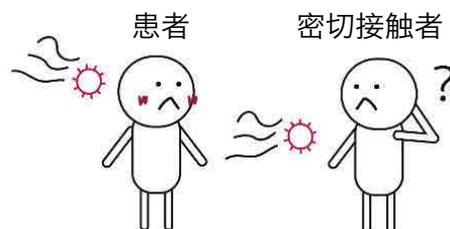
让我们创造一个即使是感冒也能休息的环境、氛围、文化吧。

如果需要身体的状况或者担心的事情进行咨询



密切接触者也需要休息

密切接触者指生活在患者的附近，而担心可能是被感染者。
密切接触者需要在自家隔离。



| 如果员工的家人成为密切接触者怎么办？

Question 问

"某员工的家人被判断为密切接触者。
该员工无症状，是否可以上班？"

Answer 答

如果只是家人（一同居住者）被判断为密切接触者，则没有必要让该员工本人在家隔离。但是，需要在该员工的家庭内彻底做好佩戴口罩和落实洗手卫生等，采取防止感染对策也是必要的。另外，该员工要注意自己的身体状况，如果自己感觉身体不舒服，请不要上班，并且请与保健所联系。

※如果家人在学校上学，请向保健所确认、洽询是否可以上学，同时将该结果迅速与学校联系（如果在县内发生感染扩大，有时会要求在家隔离）。

| 关于阴性证明、治愈证明

有人对我说，“你去检查一下是不是感染了新冠病毒”
“接受检查，证明是阴性就放心了”
对于这种心情十分理解。

但遗憾的是并不能断言新型冠状病毒的PCR检查结果是阴性，所以就没有感染新冠病毒。（如果检查结果是阳性则可以肯定，但是阴性检查结果的30%可能不准确）

任何医院、诊所都不能保证“没有感染新型冠状病毒”。因此，被怀疑感染时，检查的方针是根据医生的诊断。

目前，除了出国所必要的检查证明外，无法出具阴性证明或治愈证明，所以请职场不要要求提供证明书，敬请理解。

参考资料)

对感染新型冠状病毒肺炎患者积极开展流行病学调查的实施要领:国立感染症研究所

感染症流行病中心 新冠病毒信息

对企业和个人要求采取的对策:日本渡航医学会

产业保健委员会・日本产业卫生学会 海外勤务健康管理研究会

正确佩戴口罩和洗手的方法

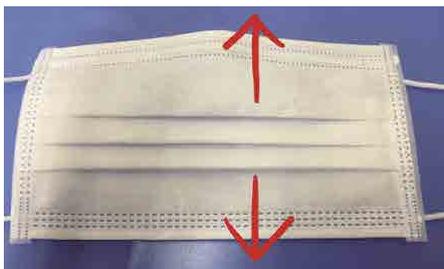
| 口罩

一天可以一直戴一个口罩，但是不要忘记补充水分和休息，要注意防止中暑，天气炎热时，保持与他人的距离，摘下口罩。

在通风换气较差的室内、或者与他人无法保持距离的情况下应该佩戴口罩。此外，未满两岁的幼儿存在窒息或中暑的危险，被认为不应佩戴口罩。

| 佩戴前将褶皱拉开

不能就这样戴上!



全部拉开 从鼻子~下巴全部遮住



▼口罩的正确佩戴方法



※ 关于口罩的正反面，各种商品有所不同。请阅读在外包装上记载的说明。

| 使口罩与鼻梁贴合

如果不与鼻梁贴合



使口罩与鼻梁贴合后



飞沫可从“缝隙”进入。戴口罩时请避免产生缝隙。

| 正确的示例和错误的示例

正确的示例



不要接触表面，
拉着橡皮筋摘下口罩

错误的示例



不要接触口罩的表面

- NG! × 露出鼻子
× 将口罩拉到下巴的下面
× 放在口袋内

| 有关口罩的提问

Q: 休息或吃饭时怎么办?

A: 将口罩放入塑料袋，工作时重新使用。
(将口罩反过来折叠，防止病毒进入口罩的内侧。)

Q: 布口罩怎么样?

A: 可以有效防止自己的飞沫喷出。
使用时请遮住鼻子~下巴。
请用洗涤剂洗涤然后重新使用。

▼ 正确的洗手方法



| 洗手

勤洗手最为有效。为了防止皮肤粗糙，也一定要擦护手霜。

正确的洗手方法



洗手后用干净的毛巾或纸巾擦手。

(不要共用毛巾，应频繁更换，将纸巾丢弃。)

致还需要了解其他内容的各位

| 为了防控新型冠状病毒的说明



| 什么是新型冠状病毒? (面向小学生)



| 了解新型冠状病毒的3个特点! ~为了阻止恶性循环~



| 告知与感染者接触的可能性! (确认与新冠病毒接触的APP)



Google Play



App Store

由阳性人员登录检查结果，向过去的14天在1m以内共处15分钟以上的人发出接触通知。

不会直接使用个人信息，请放心使用。

※免费下载。

洽询处

| **担心是否感染了新冠病毒** (每天24小时工作)

就诊洽询中心 ☎ 0120-88-0006

| **对新冠病毒感到担心** (每天8:30-18:00)

一般洽询中心 ☎ 0120-56-7383

| **关于心理健康** (平日8:30-17:15)

县内全域	山形县精神保健福祉中心	☎ 023-631-7060
山形市	山形市保健所	☎ 023-616-7275
村山区域	村山保健所	☎ 023-627-1184 (山形市除外)
最上区域	最上保健所	☎ 0233-29-1266
置赐区域	置赐保健所	☎ 0238-22-3015
庄内区域	庄内保健所	☎ 0235-66-4931

| **其他 洽询处** (平日8:30-17:15)

山形县厅	健康福祉企划科 药物・感染症对策室	☎ 023-630-2315
山形市	山形市保健所	☎ 023-616-7274
村山区域	村山保健所	☎ 023-627-1100 (山形市除外)
最上区域	最上保健所	☎ 0233-29-1268
置赐区域	置赐保健所	☎ 0238-22-3002
庄内区域	庄内保健所	☎ 0235-66-4920

※请听觉障碍者使用FAX与健康福祉企划科洽询。

FAX: 023-625-4294 (平日 8:30-17:15)

实际例

(1) 每一个人最基本的感染对策方法

防止感染的3个基本：①保持身体间的距离、②必须戴口罩、③洗手

- 和其他人之间尽量保持2m(最低1m)的距离
- 和其他人讲话时尽可能避免正面交谈
- 外出或在屋内说话时、如与其他人不能保持充分的距离时,即使没有症状也请戴口罩。
然而、在炎热的夏季要充分注意不要中暑。
- 回家后请立即洗手洗脸。
去人多的地方后、请尽快换衣,洗澡。
- 洗手时请用肥皂仔细地洗30秒左右。(也可使用手指消毒液)



※ 与老人或有可能引发重病的高风险人士(例如慢性病患者)会面时、应加强身体状况管理。

移动引起的相关感染对策

- 减少与感染流行地区的相互移动
- 为了配合发病后的有效对应、请记录好 在哪里和谁见过面。也请利用接触确认软件。
- 请注意各地区的感染状况。



(2) 一般日常生活上的基本生活方式

- 仔细洗手·手指消毒
- 彻底配合咳嗽礼仪
- 经常保持室内通风(配合使用空调 室温保持28℃以下)
- 保持身体间的距离
- 回避「3密」(密集场所、密切接触的场合、密闭空间)
- 根据各人的健康状态来进行适当的运动及饮食、禁烟等、
养成适合自己的生活习惯。
- 每天早晨、测试体温·确认健康状况。
如有发烧及感冒的症状时,不要勉强 尽量在家休养。



(3) 日常生活中的各个场合 可采取不同的生活方式

购物

- 利用邮购
- 1个人或少数人,在人少的时间带
- 利用电子支付
- 事先计划好 迅速完成购物
- 减少接触样品及展示品
- 排队付款时,保持好与前后的距离



利用公共交通机关时

- 减少会话
- 避开人多的时间带
- 配合使用步行方式及自行车



娱乐、体育活动等

- 选择公园里人少的时间和地点
- 健身或瑜伽时保持足够的间隔
或者在家中 使用视频进行
- 跑步尽量减少同行的人数
- 与他人擦身而过时请保持距离
- 使用预订系统,避免拥挤
- 不要在小房间内待太久
- 唱歌/欢呼时保持距离或在线进行



饮食

- 多利用打包或叫外卖
- 尽量在屋外用餐
- 避免大盘用餐,尽量分餐
- 并排坐 避免面对面坐
- 用餐时尽量不要讲话
- 喝酒时避免共用杯子等



参加活动

- 充分使用 接触确认软件
- 有发烧或感冒的症状时不参加



(4) 新的工作方式

- 在线工作或轮换班工作
- 扩大办公室的空间
- 网络会议
- 错峰上下班时间
- 面对面交谈时要通风并戴口罩



◆ 经营者或企业、请各自参照相关组织所制定的行业「感染传播预防指南」,确保彻底执行。



English



中文(简体字)



中文(繁體字)



한국·조선어



Português



Tagalog



Tiếng Việt



やさしいにほんご

新冠病毒的防控对策

保持自身周围的清洁

请使用肥皂或洗手液仔细地洗手



仔细洗手就可以充分去除病毒，没有必要再用酒精消毒液消毒。

洗手		残余的病毒
如果不洗手		约100万个
使用肥皂或洗手液搓洗10秒钟，然后用流水冲洗15秒	1次	约0.01% (数百个)
	2次 (重复)	约0.0001% (数个)

(森功次 他: 根据感染症学杂志, 80: 496-500, 2006编制)

对于餐具、扶手、门把手等身边物品的消毒，使用热水或氯系漂白剂以及部分洗涤剂比酒精更有效。



将餐具和筷子等在80℃的热水中浸泡10分钟就可以消毒。
请注意避免发生烫伤。



将浓度稀释到0.05%进行擦拭就可以消毒
漂白剂 (HAITER、BLEACH) 等在背面有制作方法的说明。

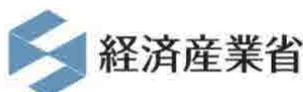


可以使用含有效界面活性剂的“家用洗涤剂”来消毒。
在NITE的网站列出了产品一览表

※对眼睛或皮肤会产生影响，使用时需要充分注意。
※请务必阅读产品的注意事项。
※可能对金属产生腐蚀。

[NITE 洗涤剂一览表](#) [检索](#)

[点击这里](#)



参考

0.05% 以上次氯酸钠溶液的制作方法



【使用注意事项】

- 请进行通风换气。
- 请戴上家务用手套。
- 请不要同其他药品混合。
- 请阅读产品外包装或网站上的说明。

以次氯酸钠为主要成分的产品示例如下所示。
产品的浓度各不相同，请参考以下稀释。

制造厂商 (按日文五十音的顺序)	商品名称	制作方法的示例
花王	漂白剂 (HAITER) 厨房用漂白剂 (KITCHEN HAITER)	向1公升水加入25毫升本商品 (商品附带的瓶盖1杯)* <small>※通常，次氯酸钠会缓慢分解，浓度逐渐降低。如果在购买后3个月以内的话，向1公升水大致加入10毫升本商品 (商品附带的瓶盖1/2杯)。</small>
KANEYO肥皂	KANEYO漂白剂 (BLEACH) KANEYO厨房用漂白剂 (KITCHEN BLEACH)	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附带的瓶盖1/2杯)
mitsuei	漂白剂 (BLEACH) 厨房用漂白剂 (KITCHEN BLEACH)	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附带的瓶盖1/2杯)

【私家品牌】

品牌名称 (按日文五十音的顺序)	商品名称	制作方法的示例
永旺集团 (TOPVALU)	厨房用漂白剂	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附带的瓶盖1/2杯)
西友/SUNNY/ LIVIN (KIHON NO KI)	厨房用漂白剂	向1公升水加入12毫升本商品 (商品附带的瓶盖1/2杯)
SEVEN & I HOLDINGS (7 PREMIUM LIFE STYLE)	厨房用漂白剂 (KITCHEN BLEACH)	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附带的瓶盖1/2杯)

※除上述外，还有许多成分为次氯酸钠的商品。
如果未在表中列出，请按照商品的外包装或网站的说明使用。

请扫描这里浏览洗涤剂的使用方法 >>>

[点击这里](#)





山形县