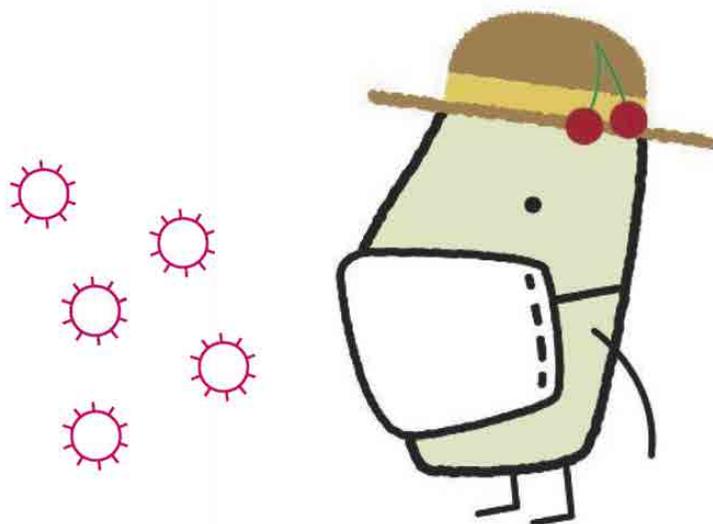


新型冠狀病毒防疫措施



讓我們掌握正確的知識，採取防疫措施！

我們正在驗證和編輯截至目前的正確資訊，
但是今後也可能獲得新的資訊。請大家確認最新資訊。

編製：山形縣

目錄

第1步	讓我們瞭解新型冠狀病毒	P1-6
第2步	我們每一個人能做的事情	P7-9
第3步	在家庭和職場能做的事情	P10-11
第4步	上學、上班的大致判斷	P12-14
第5步	佩戴口罩和洗手的正確方法	P15-16
其他內容	致還需要瞭解其他內容的各位	P17
	洽詢處	P18
	「新生活方式」的實踐例	P19
	讓我們保持周圍的清潔	P20-21

第一版：2020年8月4日

第二版：2020年9月1日

協作：大藏村診療所 綜合診療醫生 深瀨龍

洽詢處：山形縣健康福祉企劃課 藥物・感染症對策室

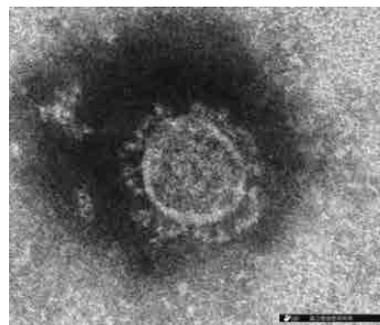
TEL: 023-630-2315

FAX: 023-625-4294

讓我們瞭解新型冠狀病毒 何謂病毒？

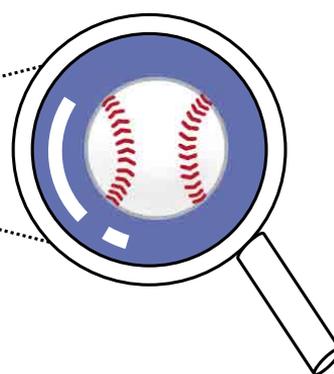
病毒非常小，大約只有1毫米的10,000分之一。病毒緊靠自身無法生存，只能進入生物的細胞中繁殖。我們和病毒相處了很長時間，人類與病毒一直在保持密切相聯的同時並共存。

「冠狀病毒」是引起常見感冒症狀的病毒之一，「新型冠狀病毒」也是其同類。



新型冠狀病毒

照片：國立感染症研究所



如果將人類頭部的大小與新型冠狀病毒作比較，則如同將山形縣的大小與棒球作比較。

發生感染後會出現哪些症狀？

雖然即使感染了新型冠狀病毒也可能沒有任何症狀，但基本症狀是「感冒」。有時也會出現喪失嗅覺（嗅覺障礙）、喪失味覺（味覺障礙）的症狀。

經常發生的症狀



發燒（37.5°C以上）



咳嗽或呼吸困難



倦怠

也可能出現這種症狀



喉嚨痛



流鼻涕



嘔吐或噁心



拉肚子

有哪些治療方法？症狀是否嚴重？

尚無有效的治療方法

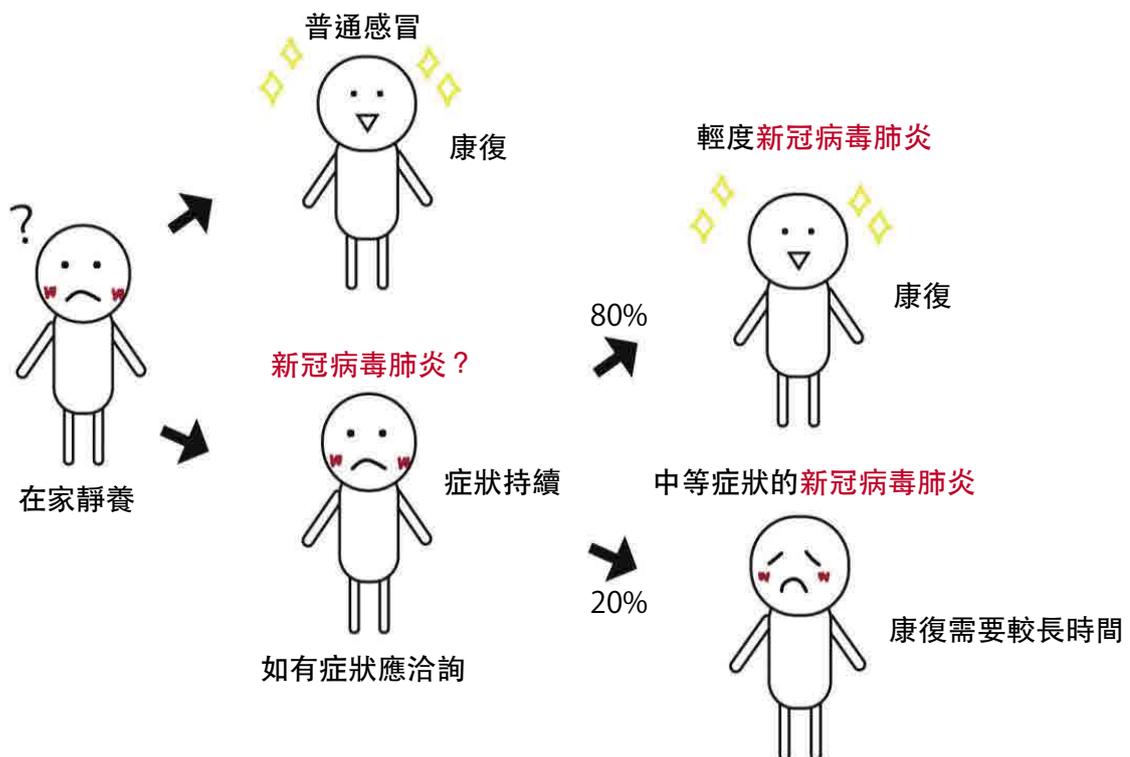
因為是新的病毒，所以在許多方面尚不明確，此外也沒有疫苗和高效藥物，因此只能根據症狀進行治療。另一方面，新冠病毒肺炎也是很多人僅依靠自身的免疫功能（保護身體免受病毒侵害的機制）就能治癒的疾病。

病情惡化的比例高於普通的感冒！

即使被感染，80%的人無症狀或症狀輕微。但是，約有10%的人可能患嚴重的肺炎，3~5%的人會陷入危及生命的嚴重狀態。新冠病毒肺炎的特點是病情惡化的比例高於普通感冒。因為即使病情惡化也沒有特效藥，所以治療方法有限是很嚴重的問題。

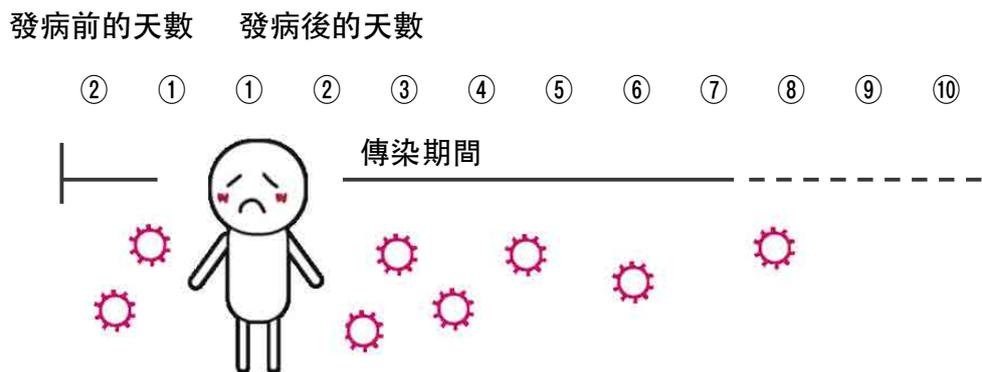
容易陷入重症的是老年人、吸煙者和身患糖尿病、心力衰竭、慢性呼吸道疾病（氣管和肺部等疾病）、高血壓、癌症等疾病的人。

雖然新型冠狀病毒肺炎患者的死亡率不確切，但是截至2020年8月30日，日本國內的死亡人數為1,264名。另一方面，關於每年流行的流感被視為直接死因的患者，在2018年為3,323人，所以對流感也必須同樣注意。



新型冠狀病毒是從哪裡感染的？

病毒附著在粘膜的細胞上進入體內。首先感染的粘膜是位於身體表面的鼻子、嘴（咽喉）、結膜（眼睛）的粘膜。被新型冠狀病毒感染的人傳染他人的時期是從出現症狀的兩天前開始到出現症狀後的7~10天左右為止。



為什麼會蔓延？

即使感染了新冠病毒，無論症狀輕重，約8成的人似乎也不會傳染給他人。另一方面，在人群密集的地方以及通風換氣不良的地方等，如果具備容易使感染擴散的條件，有時會從一個人傳染給幾個人。

在發生新型冠狀病毒疫情之前，我們認為「只是一點感冒，沒關係吧」。沒有症狀、或者類似輕微感冒的人與各種各樣的人接觸，會使新冠病毒的傳播越來越廣。

因此，日本全國和山形縣上下總動員，「減少與人的接觸」，這是對感染蔓延的最好防疫方法。

由於發佈了緊急事態宣言並且在大家的協力下，山形縣內的新冠病毒肺炎疫情暫時得到了控制。

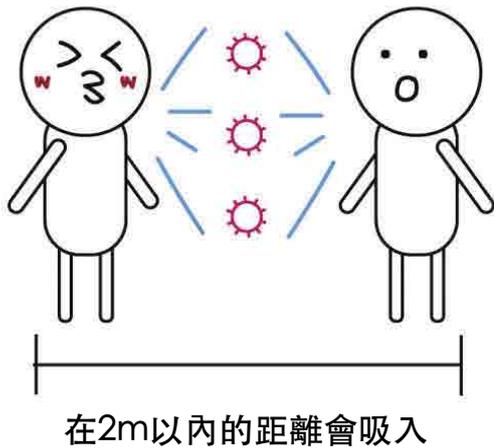
但是，沒有人知道第二波大規模感染會在什麼時候發生。我們戰勝了第一波疫情，現在能夠做的就是為第二波疫情做好防疫準備。

為什麼會感染？

病毒會隨著飛沫移動。飛沫因咳嗽、打噴嚏、大聲說話產生。另外，嘔吐物、糞便在飛散時也可能產生。（也因沖洗屁股的水產生！）

感染病毒的人產生的飛沫是怎樣進入他人體內的呢？

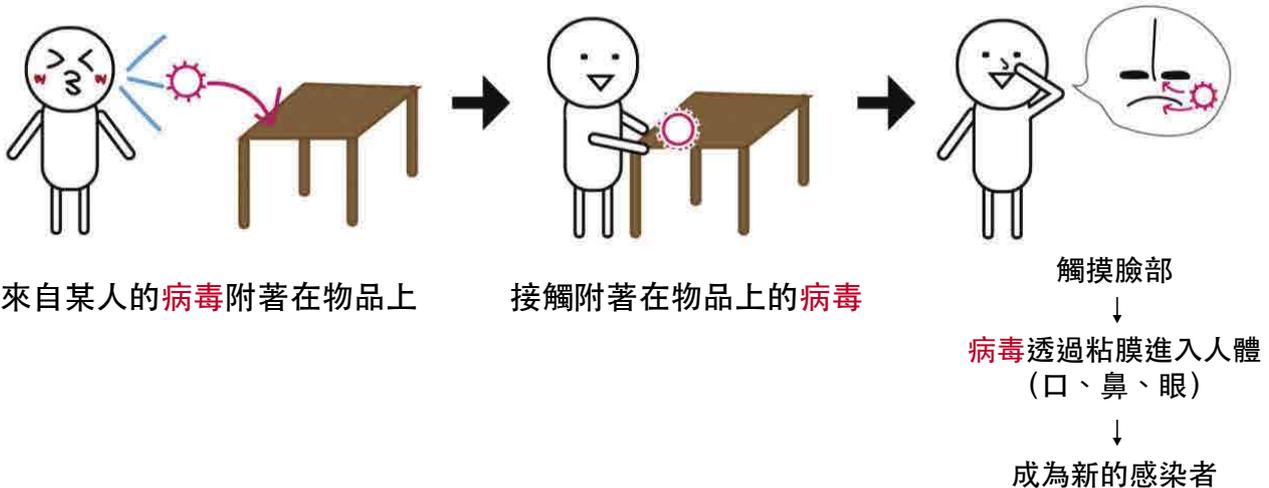
直接吸入



容易吸入的狀況



經由手，透過粘膜進入人體



通風換氣對阻止漂浮在空中的飛沫非常有效。擦拭附著在物品上的飛沫也十分有效。

流感是由出現症狀的人透過飛沫等傳播的，然而麻煩的是，新冠病毒在該人出現症狀之前就透過飛沫傳播。為了防止發生這種情況，口罩可以有效阻止飛沫從鼻子或口腔噴出。

不安與歧視

新型冠狀病毒也產生了其他問題。除了「未知的傳染病」外，還存在「不安」與「歧視」的問題。



對策



我們需要戰勝的對手是病毒而不是其他人。大家普遍會感到不安和擔心。但這並不是透過責怪或歧視某人能夠解決的。

新冠病毒肺炎疫情幾乎在全球蔓延，產生了嚴重的影響。任何人都可能感染新冠病毒。不是因為某人不好，也不是因為誰的過錯。為了戰勝疫情，我們需要的是互相關愛，互相同情，互相支持。

我們每一個人能做的事情

新的生活方式

大家都面對很多困難，也有很多做不到的事情。讓我們每個人都付出努力，「儘可能」做「能做的事」！

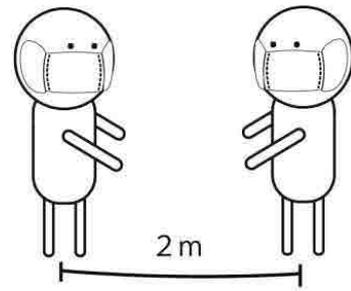
1 | 不受到感染



用肥皂洗手最有效！



用酒精消毒也有效

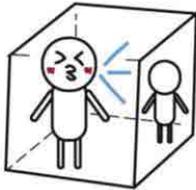


透過電話、郵件、社交媒體
保持內心的近距離

避免3密



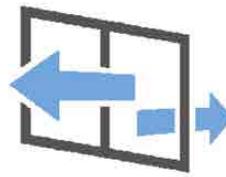
密集



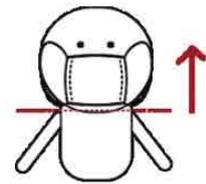
密閉



密切接觸



加強房間的通風換氣！

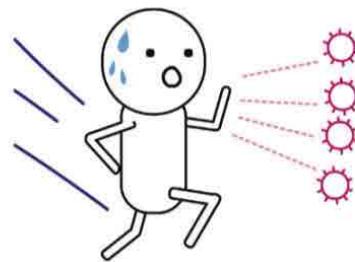


不觸摸脖子以上的部位

2 | 不傳播



隨時佩戴口罩
(防止傳播)



避免急促的呼吸！！
(病毒會因運動、唱歌、
大聲講話等傳播到遠處)



每天測量體溫、觀察身體狀況
(感到可疑時休息+洽詢)



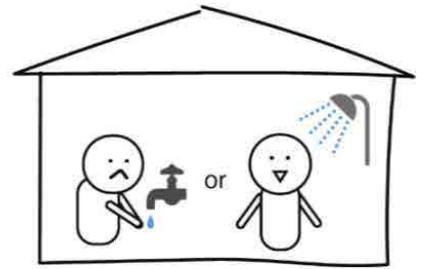
咳嗽或打噴嚏時
用手臂遮擋



也可以使用手帕或紙巾遮擋◎

3 | 不帶回來

"回家後首先洗手和洗臉。
去了人群擁擠的地方後，儘可能馬上淋浴。"



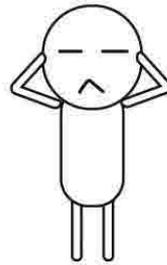
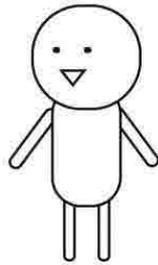
回家後先洗手或淋浴

4 | 注意維持自身的健康



透過日光浴
補充維他命D

每天進行15分鐘
左右的日光浴！



與資訊保持距離
每天不超過1~2次



心情低落或
不安的感受



遇到難處向他人傾訴



健身

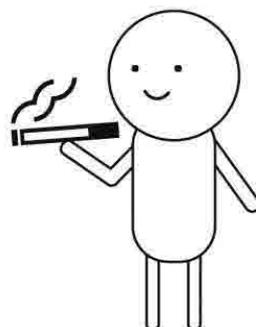


伸展運動

活動一下身體（慢跑、跳舞、散步等）

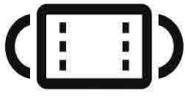


NO !



戒煙

5 | 做好準備



口罩



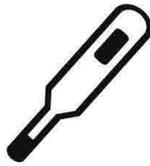
肥皂



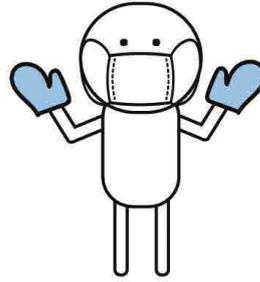
手指消毒液



漂白劑

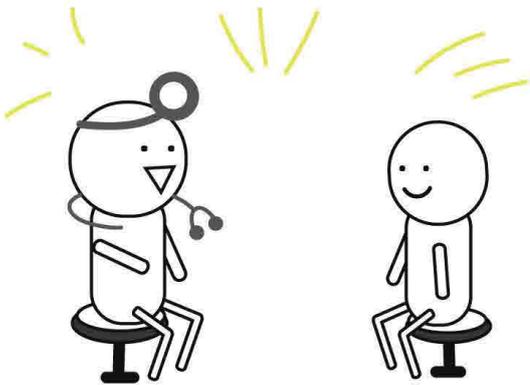


體溫計



注意儲備

在可能的情況下也準備
一次性手套、擦布、
除菌濕紙巾



確定常去的醫療機構（醫院、藥房、牙醫）

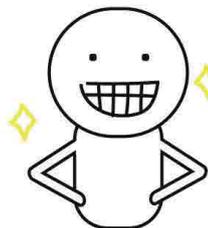


接種可以接種的疫苗
（流感、肺炎球菌、
兒童的定期預防接種等）

保持口腔清潔



日常保持與家人、
朋友的聯繫



堅持運動



減少酒量、戒煙

以保持健康的身體為目標

在家庭和職場能做的事情

勤洗手

出入時勤洗手、使用酒精消毒！

洗手的5個時間點

從公共場所回來時



吃飯時



飯前和飯後！



照顧了病人時

在外面接觸了物品時



不吸入飛沫

在可能的範圍內努力做到

- 保持相互的距離
- 經常通風換氣
- 如果無法保持距離或者通風換氣，應佩戴口罩
- 互相遵守咳嗽禮儀

保持清潔

每天一次以上，頻繁擦拭可能附著病毒的地方！
在各位的家庭、職場，有哪些地方經常接觸？

- 大家使用的物品：起居室的物品、電冰箱、接待台、影印機
- 經常觸摸的部位：門把手、電器的開關、電腦、椅子的扶手、遙控器
- 容易附著唾液的地方：餐具、水槽周圍、洗手間

(參見P20~21「讓我們保持周圍的清潔」。)

感到可疑時休息

如果身體狀況不佳，休息是最優先的選擇！

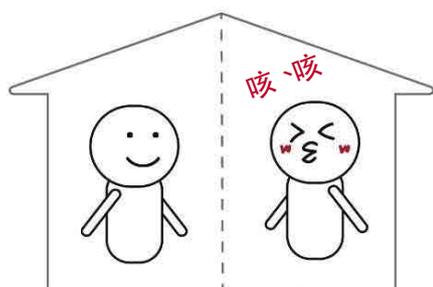
即使有離開您就無法完成的家務、工作，如果向周圍傳播病毒，則傷害會更大。

也是由於這個原因

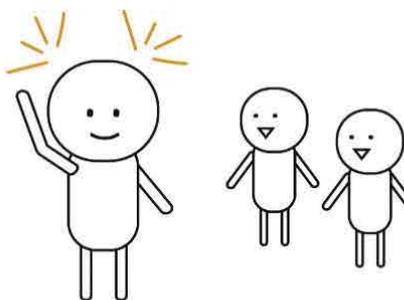
- 休息時的待遇會怎樣？
- 工資能否得到保證？
- 休息時和哪裡聯繫？

請讓大家都知道。

家人患感冒時的要點



分房居住



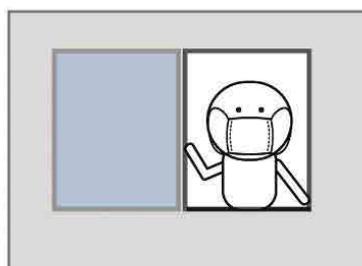
由一個人來照顧



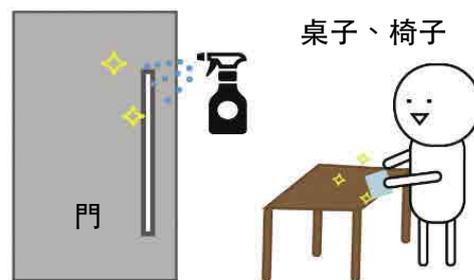
戴好口罩



勤洗手

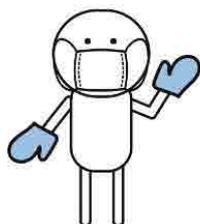


通風換氣



對用手觸摸的共用部分進行消毒

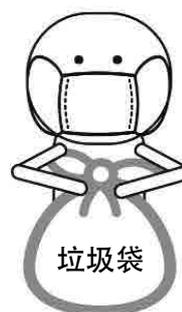
戴好口罩和手套



經常洗衣服



充分烘乾



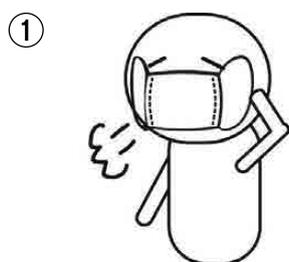
牢固地密封垃圾

上學、上班的大致判斷

患了感冒就休息

據說新冠病毒容易感染的時期是出現症狀的前後。從出現症狀的兩天前直到出現症狀的第7~10天左右存在傳染性，此後的傳染性明顯降低。

因此，**如果患了感冒，馬上在家休息最為重要。**



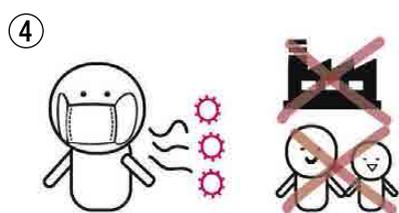
雖然這麼說但是也不能休息啊



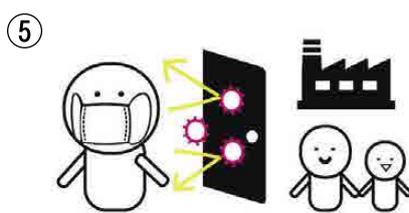
如果我休息，有人會擔心，有人會為難



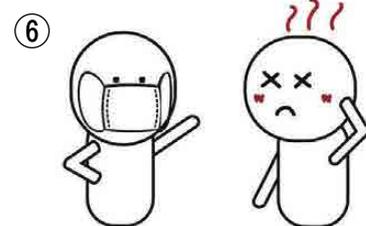
您有那麼多想要珍惜的人和事情非常棒



但是，您可能會將「感冒」傳染給您珍惜的人，無法保護想要珍惜的人和事情。



為了保護您所珍惜的人和事情，就要避免傳播感冒



如果您恢復了健康，在有人感冒時請說「休息一下吧」。

大家都有工作、家務，都要上學。

但是，在新冠病毒疫情蔓延的背景下，「一點感冒沒關係」的想法是我們的不謹慎行為。讓我們創造一個即使是感冒也能休息的環境、氛圍、文化吧。

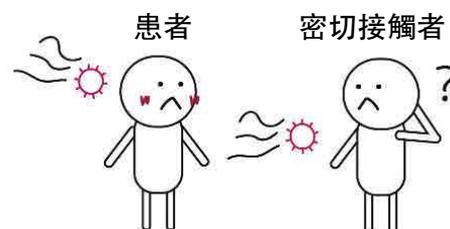
如果需要对身体的状况或者担心的事情进行洽询



密切接觸者也需要休息

密切接觸者指生活在患者的附近而可能被感染者。

密切接觸者需要在自家隔離。



| 如果員工的家人成為密切接觸者怎麼辦？

Question 問

"某員工的家人被判斷為密切接觸者。
該員工無症狀，是否可以上班？"

Answer 答

如果只是家人（一同居住者）被判斷為密切接觸者，則沒有必要讓該員工本人在家隔離。但是，需要在該員工的家庭內佩戴口罩和落實洗手衛生等，採取防止感染對策。另外，該員工要注意自己的身體狀況，如果自己感覺身體不舒服，請不要上班，並且與保健所聯繫。

※如果家人在學校上學，請向保健所確認、洽詢是否可以上學，同時將該結果迅速與學校聯繫（如果在縣內發生感染擴大，有時會要求在家隔離）。

| 關於陰性證明、治癒證明

有人對我說，「你去檢查一下是不是感染了新冠病毒」

「接受檢查，證明是陰性就放心了」

對於這種心情十分理解。

但遺憾的是不能說新型冠狀病毒的PCR檢查結果是陰性所以就沒有感染新冠病毒。

（如果檢查結果是陽性則可以肯定，但是陰性檢查結果的30%可能不準確）

任何醫院、診所都不能保證「沒有感染新型冠狀病毒」。因此，檢查的方針是根據醫生的診斷懷疑被感染時。

目前，除了出國所必要的檢查證明外，無法出具陰性證明或治癒證明，所以請職場不要要求提供證明書，敬請理解。

參考資料)

對感染新型冠狀病毒肺炎患者積極展開流行病學調查的實施要領:國立感染症研究所
感染症流行病中心 新冠病毒資訊

對企業和個人要求採取的對策:日本渡航醫學會

產業保健委員會・日本產業衛生學會 海外勤務健康管理研究會

佩戴口罩和洗手的正確方法

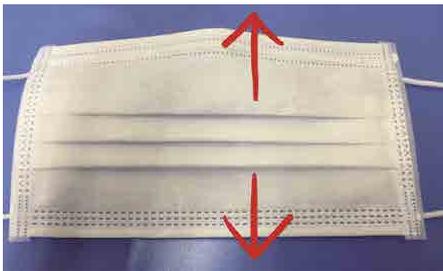
| 口罩

一天可以一直戴一個口罩，但是不要忘記補充水分和休息，要注意防止中暑，天氣炎熱時，保持與他人的距離，摘下口罩。

在通風換氣較差的室內、或者與他人無法保持距離的情況下應該佩戴口罩。此外，未滿兩歲的幼兒存在窒息或中暑的危險，被認為不應佩戴口罩。

| 佩戴前將褶皺拉開

不能就這樣戴上！



全部拉開 從鼻子～下巴全部遮住



▼ 口罩的正確佩戴方法



※ 關於口罩的正反面，各種商品有所不同。請閱讀在外包裝上記載的說明。

| 使口罩與鼻樑貼合

如果不與鼻樑貼合



使口罩與鼻樑貼合後



飛沫可從「縫隙」進入。戴口罩時請避免產生縫隙。

| 正確的示例和錯誤的示例

正確的示例



不要接觸表面，
拉著橡皮筋摘下口罩

錯誤的示例



不要接觸口罩的表面

- NG! × 露出鼻子
× 將口罩拉到下巴的下面
× 放在口袋內

| 有關口罩的提問

Q: 休息或吃飯時怎麼辦?

A: 將口罩放入塑料袋，工作時重新使用。
(將口罩反過來折疊，防止病毒進入口罩的內側。)

Q: 布口罩怎麼樣?

A: 可以有效防止自己的飛沫噴出。
使用時請遮住鼻子~下巴。
請用洗滌劑洗滌然後重新使用。

▼ 正確的洗手方法



| 洗手

勤洗手最為有效。為了防止皮膚粗糙，也一定要擦護手霜。

正確的洗手方法



洗手後用乾淨的毛巾或紙巾擦手。

(不要共用毛巾，應頻繁更換，將紙巾丟棄。)

致還需要瞭解其他內容的各位

| 為了防疫新型冠狀病毒的說明



| 什麼是新型冠狀病毒？(面向小學生)



| 瞭解新型冠狀病毒的3個特點！～為了切斷惡性循環～



| 告知與感染者接觸的可能性！(確認與新冠病毒接觸的APP)



Google Play



App Store

由陽性人員登錄檢查結果，向過去的14天在1m以內共處15分鐘以上的人發出接觸通知。
不會直接使用個人資訊，請放心使用。
※免費下載。

洽詢機構

| 擔心是否感染了新冠病毒 (每天24小時工作)

就診洽詢中心 ☎ 0120-88-0006

| 對新冠病毒感到擔心 (每天8:30-18:00)

一般洽詢中心 ☎ 0120-56-7383

| 關於心理健康 (平日8:30-17:15)

縣內全域	山形縣精神保健福祉中心	☎ 023-631-7060
山形市	山形市保健所	☎ 023-616-7275
村山區域	村山保健所	☎ 023-627-1184 (山形市除外)
最上區域	最上保健所	☎ 0233-29-1266
置賜區域	置賜保健所	☎ 0238-22-3015
庄內區域	庄內保健所	☎ 0235-66-4931

| 其他洽詢 (平日8:30-17:15)

山形縣廳	健康福祉企劃課 藥物・感染症對策室	☎ 023-630-2315
山形市	山形市保健所	☎ 023-616-7274
村山區域	村山保健所	☎ 023-627-1100 (山形市除外)
最上區域	最上保健所	☎ 0233-29-1268
置賜區域	置賜保健所	☎ 0238-22-3002
庄內區域	庄內保健所	☎ 0235-66-4920

※請聽覺障礙者使用FAX與健康福祉企劃課洽詢。

FAX: 023-625-4294 (平日 8:30-17:15)

實踐例

(1) 每一個人最基本的感染對策

防止感染的3個基本：①保持身體間的距離，②佩戴口罩，③洗手

- 請和其他人之間，盡量保持2m(最低1m)的社交距離
 - 請盡量避免正面交談。
 - 外出時或在屋內時若是交談中，如與其他人無法保持充分的距離時，即使沒有症狀也請佩戴口罩。
然而，在炎熱的夏季要充分注意不要中暑。
 - 請回家後先馬上洗手洗臉
去人多的地方後，請儘快換衣，洗澡。
 - 洗手時請用肥皂仔細的洗30秒左右(也可使用手指消毒液)
- ※ 高齡人士或有持病可能引發重病的高風險人士面會時，敬請加強身體健康管理。



有關於移動的感染對策

- 減少與感染流行地區的相互移動
- 發症後的有效應對，請記錄好與會人和地點。利用接觸確認軟體
- 請注意各地區的感染狀況



(2) 日常生活上的基本生活方式

- 勤洗手·手指消毒
- 徹底配合咳嗽的禮儀
- 經常換氣通風(空調 室溫請保持28℃以下)
- 請保持身體間的社交距離
- 回避「3密」(密集, 密接, 密閉)
- 根據各人的健康狀態來進行適當的運動及飲食, 禁煙等,
養成適合自己的生活習慣。
- 每天早晨, 請測量體溫·確認健康狀況。
如有發燒及感冒的症狀時, 不要勉強請盡量在家休養



(3) 日常生活的各種場合可採取不同的生活方式

購物

- 利用通販或是郵購
- 1個人或是少人數, 在人少的時間
- 利用電子支付
- 事先計劃好 迅速完成購物
- 減少接觸樣品和展示品
- 結帳排隊等候時, 敬請保持前後的社交距離



利用公共交通機關時

- 減少談話
- 避免出入人潮擁擠時間
- 配合利用步行或自行車



娛樂, 運動等

- 選擇公園裡人少的時間或地點
- 健身或瑜伽時請保持足夠的間隔
或是在家中使用視頻進行
- 跑步儘量減少人數
- 與他人擦身而過時請保持社交距離
- 利用預約系統避免擁擠
- 不要在狹小的房間待太久
- 唱歌及歡呼時, 請保持十分的距離或是在線上進行



飲食

- 利用外帶或外送餐
- 屋外空間心情開朗
- 避免大盤用餐, 配合個人料理
- 避免對面坐, 配合橫排坐
- 集中用餐, 減少談話
- 飲酒時避免共用杯子



參加活動等

- 充分使用接觸確認軟體
- 發燒或是感冒的症狀時不參加



(4) 新的工作方式

- 在线上工作或是輪換班工作
- 擴大辦公室的空間
- 利用線上會議
- 時差通勤輕鬆地上下班
- 對面會議請保持通風並且佩戴口罩



◆經營者或是企業公司, 請各自參照相關組織所制定的行業「感染擴大預防指南」基於感染防止對策徹底執行。敬請多多指教。



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

新冠病毒的防疫對策 保持周圍的清潔

請使用肥皂或洗手液仔細地洗手



仔細洗手就可以充分去除病毒，
沒有必要再用酒精消毒液消毒。

洗手		殘餘的病毒
如果不洗手		約100萬個
使用肥皂或 洗手液搓洗10秒 鐘，然後用流水 沖洗15秒	1次	約0.01% (數百個)
	2次 (重複)	約0.0001% (數個)

(森功次 他：根據感染症學雜誌、80：496 500、2006編製)

對於餐具、扶手、門把手等身邊物品的消毒，使用熱水
或氯系漂白劑以及部分洗滌劑比酒精更有效。



將餐具和筷子等在80°C的熱水中
浸泡10分鐘就可以消毒。

請注意避免發生燙傷。



將濃度稀釋到0.05%
進行擦拭就可以消毒

漂白劑 (HAITER、BLEACH) 等
在反面有製作方法的說明。

※對眼睛或皮膚會產生影響，使用時需要充分注意。
※請務必閱讀產品的注意事項。
※可能對金屬產生腐蝕。

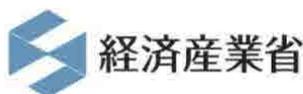


可以使用含有效界面活性劑的
「家用洗滌劑」來消毒。

在NITE的網站列出了
產品一覽表

[NITE 洗滌劑一覽表](#) [檢 索](#)

[點擊這裡](#)



參考

0.05% 以上次氯酸鈉溶液的製作方法



【使用注意事項】

- 請進行通風換氣。
- 請戴上家務用手套。
- 請不要同其他藥品混合。
- 請閱讀產品外包裝或網站上的說明。

以次氯酸鈉為主要成份的產品示例如下所示。
產品的濃度各不相同，請參考一下稀釋。

製造廠商 (按日文五十音的順序)	商品名稱	製作方法的示例
花王	漂白劑 (HAITER) 廚房用漂白劑 (KITCHEN HAITER)	向1公升水加入25毫升本商品 (商品附帶的杯子1杯) [※] <small>※通常，次氯酸鈉會緩慢分解，濃度逐漸降低。如果在購買後3個月以內的話，向1公升水大致加入10毫升本商品 (商品附帶的杯子1/2杯)。</small>
KANEYO肥皂	KANEYO漂白劑 (BLEACH) KANEYO廚房用漂白劑 (KITCHEN BLEACH)	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附帶的杯子1/2杯)
mitsuei	漂白劑 (BLEACH) 廚房用漂白劑 (KITCHEN BLEACH)	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附帶的杯子1/2杯)

[自有品牌]

品牌名稱 (按日文五十音的順序)	商品名稱	製作方法的示例
永旺集團 (TOPVALU)	廚房用漂白劑	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附帶的杯子1/2杯)
西友/SUNNY/ LIVIN (KIHON NO KI)	廚房用漂白劑	向1公升水加入12毫升本商品 (商品附帶的杯子1/2杯)
SEVEN & I HOLDINGS (7 PREMIUM LIFE STYLE)	廚房用漂白劑 (KITCHEN BLEACH)	向1公升水加入10毫升本商品 (商品附帶的杯子1/2杯)

※除上述外，還有許多成份為次氯酸鈉的商品。
如果未在表中列出，請按照商品的外包裝或
網站的說明使用。

請掃描這裡瀏覽洗滌劑的使用方法 ▶▶▶

[點擊這裡](#)





山形縣