

# COVID-19的 (新型冠状病毒感染症) 预防和为了防止疫情扩散



网站(厚生劳动省“COVID-19的多语种指南”) 请看这里

※日语、英语、中文、韩语、葡萄牙语  
<https://www.covid19-info.jp/>

## 在日常生活中，我们该如何防控？

COVID-19 是由冠状病毒 (SARS-CoV-2) 引发的感染症，主要会引起发烧、咳嗽等症状。一般通过飞沫传播或接触传播而感染。尤其请注意以下事项。

避开3密(密闭空间、人群聚集的密集场所、密切接触场面)，并使用通知用户与新冠病毒感染者是否有密切接触可能性的防疫追踪应用程序 COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA)。

请从这里下载 COCOA



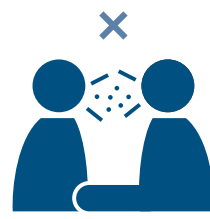
Google Play App Store



避开密闭



避开密集

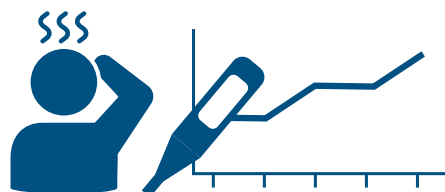


避开密接

有发烧等感冒症状时，请不要上学、上班和外出，每天测量并记录体温。



不要外出



每天测量并记录体温

患有基础疾病(宿疾)且症状有变化者、担心患上COVID-19以外疾病者请先电话咨询您平时就诊的医生。



请首先电话咨询  
您平时就诊的医生



## 怀疑是否感染COVID-19时，该怎么办？

请看背面



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省

## 怀疑是否感染COVID-19时，该怎么办？



请勿不经过联系就贸然去医疗机构，应先电话咨询。  
详情请浏览网站。



※对是否需要检测，由医生为每位咨询者进行判断。

●至少符合以下任一情况时，请咨询。  
您居住地区的咨询窗口信息等请浏览  
上述网站。

●明显有呼吸困难、强烈的疲倦感、  
高烧等症状之一。

症状轻重 因人而异，如果感觉到症状比较严重，  
请立刻咨询。



呼吸困难



疲倦感



高烧

●重症高风险者中\*，出现发烧、咳嗽等比较轻微的感冒症状者。

\*老年人，患有糖尿病、心力衰竭、呼吸系统疾病（COPD等）等基础疾病患者，正在接受透析治疗  
服用免疫抑制剂或抗癌药物等的患者。

●虽非以上情形，但有发烧咳嗽等较为轻微的感冒症状并且  
持续时间较长者。

症状轻重 因人而异，如果感觉到症状比较严重，请立刻咨询。

如果症状持续4天以上，请务必咨询。

如出现需要连续服用退烧药的情况也同样请立刻咨询。



儿童



孕妇

●孕妇、家中有小孩者请也浏览网站



●除了向呼叫中心咨询，有些地区的医师会和诊疗所等也受理咨询。

●如您接到自治体或您家附近的保健所、检疫所等机构的指示，请按照该指示行事。

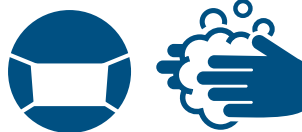
### 如判断为应去医疗机构就诊，该注意些什么？

就诊时请注意以下事项。

●之前有在多家医疗机构就诊，而扩大了感染的例子，所以如果医生没有指示，  
请不要去多家医疗机构就诊。

●去医疗机构就诊时，除了要戴好口罩，还请您勤  
洗手、咳嗽打喷嚏务必掩口鼻\*。

\*咳嗽或打喷嚏时，用口罩、纸巾、手帕、衣袖或手肘内侧等  
遮住口鼻。



### 我能用自己的母语 咨询吗？

有部分外语能够应对。  
您居住地区的咨询窗口信息等请  
参阅网站。

网站（厚生劳动省  
“COVID-19的  
多语种指南”）请看这里

※日语、英语、中文、韩语、葡萄牙语

<https://www.covid19-info.jp/>

