

我好像得新冠了，该怎么办？

为了保护自己 and 他人健康，必须采取正确的防疫措施。

1. 有发烧、咳嗽，感觉好像感冒了的话…

- 尽量不出门；向学校或公司请假。
- 每天量体温并记录下来。
- 一同居住的人也需要量体温，并留意身体情况，尽量不出门。

2. 想知道自己是否患上新冠病毒疾病的话…

请打电话咨询。

由医生和专家决定是否需要检查、该在哪里检查。

有以下症状之一的人请**立即**致电咨询。

- (1) 发高烧，呼吸困难，感觉非常疲惫。
- (2) 感觉自己可能得了感冒或是新冠的下列人群：
 - 老人；
 - 有其他长期慢性病，平时需定期去医院的人；
例如：糖尿病、心力衰竭、呼吸道疾病患者；
正在做透析的患者；
正在服用免疫抑制剂、抗癌剂的患者。
 - 孕妇；
 - 身边有幼小儿童。
- (3) 不符合(1)和(2)项，但持续发烧和咳嗽。
有持续服用退烧药、止痛药。

可致电咨询的机构

- 居住区域的咨询中心
网址：<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-cs.html>
*各地区的名称和对应语言不尽相同。
- 平时常去的医院、诊疗所
- 能说中文的咨询窗口（通过以下网站列表查找）

日语版列表：

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

英语版列表：

<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. 前往医院、检查地点时…

- 必须事先电话咨询，确定医院或保健所后再前往，且只能前往已预约好的医院或保健所。
- 必须佩戴口罩。
- 尽量不要乘坐电车或公交车。
- 到达医院或保健所后，不要马上入内，先在门外使用对讲机或电话咨询该如何行动。
- 遵守咳嗽礼仪（咳嗽或打喷嚏时，使用口罩、手帕、纸巾、衣袖等遮掩口鼻）。
- 仔细清洗手和手指，并做好消毒。

4. 在家时…

尽量留在自己的房间里，不要出去。
与一同居住的人一起遵守以下事项。

- 分开房间生活。

在同一个房间时，保持距离。

（例如：保持两米的距离；

设置隔板或隔帘；

如果家里只有一个睡房，睡觉时头的朝向与旁边的人相反（如右图示））



- 限制由同一个人照顾自己，且不能是孕妇或慢性病患者。
- 所有人必须佩戴口罩，并遵守“咳嗽礼仪”。
- 仔细清洗手和手指，并做好消毒。
- 勤换气。1小时两次以上，保持房间通风换气。
- 洗手间、浴室、门把手等共用区域或家具需勤消毒。
不和其他人共用毛巾、餐具等。（但可一同清洗）
- 脏衣服、毛巾、被单需及时清洗。清洗时需佩戴口罩和手套。
- 不接触垃圾，系紧垃圾袋后丢弃。

参考・来源 (2020年11月12日現在)

「COVID-19について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

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

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html