

Que faire si vous pensez qu'il s'agit de la maladie due au nouveau coronavirus ?

Il est nécessaire d'adopter les comportements adéquats pour vous protéger et protéger les autres.

1. Lorsque vous avez de la fièvre ou que vous toussiez comme si vous aviez le rhume,

- Évitez de sortir. N'allez pas à l'école ou au bureau.
- Prenez tous les jours votre température et notez-la.
- Les personnes vivant dans la même maison prennent aussi leur température et surveillent leur santé. Elles s'abstiennent de sortir.

2. Si vous souhaitez savoir s'il s'agit bien de la maladie due au nouveau coronavirus, prenez conseil **par téléphone**.

C'est le médecin ou le spécialiste qui décide si un examen est nécessaire et le lieu de l'examen.

Les personnes ciblées ci-dessous doivent **immédiatement** passer un appel téléphonique.

- (1) Fièvre élevée. Respiration difficile. Grande fatigue.
- (2) Si vous êtes l'une des personnes suivantes et que vous pensez avoir le rhume ou avoir été contaminé par le nouveau coronavirus.
- Personne âgée
 - Personne fréquentant un hôpital pour une maladie chronique quelconque
Ex: Personne atteinte de diabète, d'une insuffisance cardiaque ou d'une maladie du système respiratoire
Personne sous dialyse
Personne prenant des agents immunosuppresseurs ou des médicaments anticancéreux
 - Femme enceinte
 - Personne ayant des enfants en bas âge
- (3) Vous ne correspondez pas aux cas (1) et (2) mais la fièvre et la toux ne cessent pas. Vous continuez de prendre des sédatifs ou des médicaments contre la fièvre.

Où prendre conseil par téléphone

- Au Centre d'aide de la région où vous habitez
<https://www.covid19-info.jp/area-jp.html>
*Le nom du centre et la langue de communication varient selon les régions.
- Dans votre hôpital ou centre de soins habituel
- Dans un bureau de conseil parlant la langue que vous comprenez
Liste des bureaux de conseil parlant le japonais:
http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
Liste des bureaux de conseil parlant l'anglais :
<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. Au moment de vous rendre à l'hôpital ou au centre d'examen

• **Prenez d'abord conseil par téléphone** et allez exclusivement à l'hôpital ou au service de santé publique qui vous a été indiqué.

- Portez absolument un masque.
- Abstenez-vous de prendre le train ou le bus.
- Ne pénétrez pas directement dans l'hôpital ou le service de santé publique.
(De l'extérieur, parlez à travers l'interphone ou par téléphone et demandez ce qu'il faut faire.)
- Respectez les "bonnes manières lorsque l'on tousse"
(Lorsque vous tousssez ou que vous éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide du masque, d'un mouchoir en tissu ou en papier ou encore de la manche de votre vêtement.)
- Lavez-vous bien les mains et les doigts et désinfectez-les.

4. Lorsque vous êtes à la maison

Faites en sorte de ne pas quitter votre chambre.

Toutes les personnes qui vivent dans la même maison doivent respecter les comportements suivants:

- Restez dans une autre pièce.

Eloignez-vous des autres personnes lorsque vous êtes dans la même pièce.

(Ex: s'écarter de 2 mètres

Mettre en place des rideaux ou des cloisons de séparation

Dormir tête-bêche lorsqu'il n'y a qu'une seule chambre à coucher)



- N'ayez si possible qu'une personne pour vous soigner.

Ne demandez pas de soins à une femme enceinte ou à une personne déjà malade.

- Faites en sorte que tous portent un masque. Respectez les "bonnes manières lorsque l'on tousse".
- Lavez-vous bien les mains et les doigts et désinfectez-les.
- Aérez les lieux. (Changez l'air de la pièce plus de 2 fois par heure)
- Désinfectez les lieux utilisés en commun ou touchés par les autres. (Ex: toilettes, salle de bains, poignées de porte)
- Ne partagez pas la même serviette ou la même vaisselle avec d'autres.
(Il n'y a pas d'inconvénients à laver ses affaires avec celles des autres.)
- Lavez les vêtements, les serviettes et les draps souillés. La personne qui lave doit porter un masque et des gants.
- Ne touchez pas à la poubelle et fermez correctement le sac poubelle avant de le jeter.

Références / Sources (à la date du 12 novembre 2020)

「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