

## Что делать тогда, если у вас есть подозрение на заражение коронавирусом нового типа?

Как следует вести себя для предохранения себя и других от последствий заражения коронавирусом.

### 1. Если у вас есть симптомы, напоминающие простуду: высокая температура или кашель

- По возможности не выходите из дома и не ходите в школу или на работу;
- Ежедневно измеряйте температуру тела и записывайте ее;
- Те, кто проживает с вами в одном доме или квартире, должны тоже измерять температуру тела и бережно относиться к своему здоровью. По возможности оставайтесь дома.

### 2. Когда хочется узнать, действительно ли вы заражены коронавирусом нового типа

Обратитесь, пожалуйста, по телефону.

Врачи или эксперты решают, нужно ли вам пройти тестирование; и, если нужно, то где.

Звоните, **не откладывая**, если вы относитесь к следующим лицам:

- (1) У вас есть высокая температура, затруднение дыхания или сильная усталость
- (2) Вы относитесь к следующим группам и думаете, что простудились или заразились коронавирусом нового типа:
- человек пожилого возраста
  - регулярно посещаете поликлиники по причине других хронических заболеваний или заболеваний, нуждающихся в длительном лечении:  
 Например: у вас диабет, сердечная недостаточность или заболевание органов дыхания; вы получаете лечение диализом; вы принимаете иммунодепрессанты или противоопухолевые средства.
  - беременность
  - наличие маленьких детей.
- (3) Вы не относитесь к группам (1) и (2), но у вас не проходит высокая температура и кашель, несмотря на прием жаропонижающих или болеутоляющих средств.

### Куда обратиться по телефону

- Консультационный центр по месту жительства

<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-jp.html>

\*В зависимости от региона данная служба называется по-разному и отвечает на звонки на разных языках.

- Больница или поликлиника, которую вы часто посещаете
- Консультация, где говорят на понятном вам языке

Список консультаций на японском языке:

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)

Список консультаций на английском языке:

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

### 3. Когда вы обращаетесь в больницу, поликлинику или место тестирования

**•Заранее проконсультируйтесь по телефону и после консультации идите в назначенную больницу и центр общественного здравоохранения**

- Обязательно носите маску
- По возможности не пользуйтесь общественным транспортом (поездом, автобусом и др.)
- Не заходите сразу в здание больницы или центра общественного здравоохранения (с улицы позвоните по телефону или по домофону и уточните, что делать)
- Соблюдайте правила поведения при кашле или чихании (при кашле или чихании закрывайте рот и нос маской, носовым платком, салфеткой или рукавом одежды)
- Тщательно мойте руки или пользуйтесь дезинфицирующим раствором.

### 4. Когда вы дома

Не выходите из своей комнаты по возможности.

Соблюдайте следующие правила вместе с лицами, живущими в одном доме или одной квартире:

- Находитесь в своей комнате отдельной от других;

Когда вы с другими в одной комнате, нужно соблюдать дистанцию.

(например: дистанцируйтесь друг от друга на расстояние примерно 2 м;

установите перегородки или занавески;

если дома у вас только одна спальня, то нужно ложиться спать как изображено на рисунке) (см. рис.);



- Просите по возможности только одного из членов семьи ухаживать за вами;

Не обращайтесь за помощью к беременной женщине или больному;

- Все без исключения ни одного должны носить маски и соблюдать правила поведения при кашле и чихании;

- Тщательно мойте руки или пользуйтесь дезинфицирующим раствором;

- Проветривайте помещение (не реже, чем 2 раза в час проветривайте комнаты);

- Дезинфицируйте предметы и места общего пользования (например: туалет, ванная и дверные ручки);

- Нельзя пользоваться одной и той же посудой и полотенцами вместе с другими (можно мыть или стирать все вместе);

- Лицо, стирающее грязную одежду, простыни и полотенца, должно носить перчатки и маску

- Нельзя трогать мусор, нужно поместить его прямо в мусорный мешок, крепко связать мешок и выбросить.

Источники/ссылки (на 12 ноября 2020 г.)

「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](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](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](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](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html)