

## ماذا تفعلون إذا اعتقدتم أنكم ربما تكونون مصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

لا بد من اتباع سلوك سليم من أجل حماية أنفسكم والأشخاص الآخرين.

### 1- في حالة وجود حرارة وسعال مثل نزلات البرد

- عدم الخروج بقدر المستطاع. أخذ إجازة من المدرسة والشركة.
- قياس درجة حرارة الجسم يومياً وتسجيلها.
- على الأشخاص الذين يسكنون في نفس المنزل أيضاً أن يقيسوا درجة حرارة أجسامهم ويعتنون بأنفسهم. وألا يخرجوا بقدر المستطاع.

### 2- برجاء الاستعلام بالهاتف إذا أردتم معرفة ما إذا كنتم مصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أم لا.

يقرر الأطباء والمتخصصون إذا كنتم في حاجة إلى فحص أم لا وكذلك مكان الفحص.

على الأشخاص المدونون أدناه سرعة الإتصال بالهاتف.

(1) إرتفاع في درجة الحرارة. صعوبة في التنفس. متعب جداً.

(2) أحد الأشخاص التاليين وفي حالة اعتقاده أن لديه نزلة برد أو ربما أنه مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19):

• كبير في السن.

• يذهب للمستشفى بسبب مرض آخر مزمن.

مثال: الأشخاص الذين لديهم مرض السكري، مرض بالقلب، مرض بالجهاز التنفسي

الأشخاص الذين يقومون بغسيل كلوي

الأشخاص الذين يستخدمون أدوية مثبطة للمناعة، أدوية مضادة للسرطان

• السيدات الحوامل

• الذين لديهم أطفال صغار

(3) ليسوا من (1) ولا (2) ولكن لديهم حرارة وسعال باستمرار.

الذين يستمرون على تناول أدوية خافضة للحرارة، مسكنات.

أماكن يمكنكم فيها الاستعلام بالهاتف

• مركز التشاور في المنطقة التي تسكنون بها.

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

\*يختلف المسمى واللغات المتحدث بها على حسب المنطقة.

•المستشفيات والمستوصفات التي عادة ما تذهبون إليها

•أماكن الإستعلام باللغات التي تفهمونها

باليابانية:

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

بالإنجليزية:

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

**3- عند الذهاب إلى المستشفى وأماكن الفحص**

الذهاب فقط إلى المستشفيات ومراكز الصحة التي قمتم بالإستعلام منها مسبقاً بالهاتف وتقرر ذهابكم إليها.

- لا بد من ارتداء الكمامة.
- عدم ركوب القطار و الباص بقدر المستطاع.
- عدم الدخول مباشرة إلى مبني المستشفى ومراكز الصحة.
- (الإتصال من خارج المبني عن طريق الهاتف الداخلي الإنترنت و الهاتف ليتم إخباركم بما ستفعلون)
- إحترام (آداب السعال).
- (إستخدام الكمامة، المنديل القماشى، المنديل الورقى، كم الملابس لوضعهم على الفم والأنف عند السعال والعطس)
- غسل الأيدي والأصابع جيداً، وتطهيرهما.

**4- في حالة وجودكم بالمنزل**

يرجى بقدر المستطاع عدم مغادركم غرفتكم.  
من فضلكم الإلتزام مع من تسكنون معهم بنفس المنزل بالآتي



- التواجد في غرفة أخرى.
- مراعاة التباعد في حالة التواجد في نفس الغرفة.
- (مثال: التباعد 2 متر. وضع فاصل وستائر. في حالة وجود غرفة واحدة فقط للنوم فيكون إتجاه وضع الرؤوس والأرجل معاكساً لمن بجانبكم).
- عدد من يعتني بكم شخص واحد بقدر المستطاع.
- عدم طلب الإعتناء بكم من الأشخاص الحوامل والمرضى.
- على الجميع إرتداء الكمامات ومراعاة (آداب السعال).
- غسل الأيدي والأصابع جيداً وتطهيرهما.
- التهوية. (أكثر من مرتين في الساعة، تجديد الهواء في الغرفة).
- تطهير الأماكن التي يستخدمها ويلمسها الجميع. (مثال: التواليت، حوض الإستحمام، مقابض الأبواب).
- عدم إستخدام الجميع معاً فوطة واحدة وأواني الطعام الواحدة.
- (عند غسلهم من الممكن وضع فوط الجميع وأواني الجميع معاً).
- غسل الملابس، الفوط، ملاءات السراير المتسخة. إرتداء الكمامة والقفازات لمن يقوم بغسلهم.
- عدم لمس القمامة ، غلق الكيس بإحكام والتخلص منه.

「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)