

# 为了防止疫情蔓延，为了保护自己 and 周围人的生命 彻底采取防范措施“避免自身感染、不传染给他人”

## ①洗手、将手指彻底洗干净。

- 回家后先洗手、洗脸。  
尽量直接先更衣、淋浴。
- 洗手要洗30秒左右，要用水和肥皂仔细洗手。
- 洗手后，要用干净的毛巾或纸巾认真擦干。

※用沾上病毒的手接触眼睛、口、鼻后，病毒会粘附于粘膜等细胞进入身体并繁殖。现阶段研究认为病毒可以进入粘膜但无法进入健康皮肤，而只粘附于健康皮肤表面。所以，使用肥皂洗手可以破坏冠状病毒的膜，因而这是有效的预防手段。



## ②与他人保持充分距离2米(最少1米)

- 尽量避免面对面交谈。
- 无症状也请戴口罩。彻底执行咳嗽礼仪、勤换气。

※ 在高温高湿环境下戴口罩，请注意不要中暑。要比平时更加频繁地补充水分。



## ③如果出现症状，请自觉不要外出。

- 每天早上测量体温。
- 发烧、感冒时请在家休息。尽量与其他家庭成员分开房间。
- 与老人及有基础疾病等易感高风险者见面时，请更加严格把握自身身体状况。

### 职场上

- 保持人与人之间距离。
- 避免面对面谈话、勤换气、戴口罩。
- 居家办公、轮流办公、避开通勤高峰出行。
- 推行视频会议、电子名片。
- 在摘下口罩吃饭或者休息的时候，请勿交谈。



### 娱乐/运动

- 寻找空闲时段，去人数较少的公园。
- 跑步及骑自行车也选择人少的地点。并保持人与人之间的距离。
- 避免戴口罩做易引起呼吸困难的运动。



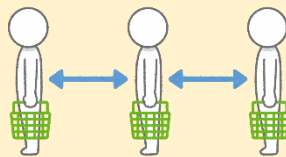
### 聚餐

- 避免一个大碗中夹菜、推行各人小碗小盘就餐。
- 有发烧、身体疲倦、嗓子疼等症状，或近日去过高风险地区人士，请不要参加聚餐。



### 购物

- 少人数前往，顾客少的时候购物。
- 排队结账时保持一定距离。



### 如何丢弃使用后口罩及纸巾

- 不要直接接触垃圾。(家里垃圾箱上罩个垃圾袋)
- 把使用过口罩等，放入小袋或废纸中再放入垃圾袋。
- 防止垃圾袋破损。挤出空气后扎紧垃圾袋。
- 扔垃圾后仔细洗手。



- 如有发烧等症状，请先**电话咨询附近的医疗机构。**
- 如附近没有医疗机构，或**担心已被感染（无论是否出现症状），请电话咨询“新冠病毒及发烧患者就诊咨询窗口”。**

新冠病毒及发烧患者就诊咨询窗口（以前的归国者和接触者咨询中心）

TEL 0742-27-1132 FAX 0742-27-8565 /平日以及周六/周日/节假日 24小时接受日语咨询

- 在日本旅游的外国人有困难的时候

日本政府观光局（JNTO）开设的呼叫中心，解答新型冠状病毒感染症方面的疑问。

**Japan Visitor Hotline 050-3816-2787 (365日24小时热线 中/英/韩文)**