

为了防止疫情蔓延，为了保护自己和周围人的生命 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。发烧或感冒症状时请在家休息。
- 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。

严格禁止对医疗工作者或感染者及其家属等人，实施造谣中伤或歧视等行为。

职场上

- 保持人与人之间距离
- 避免面对谈话、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



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



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时间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



外出就餐

- 避免一个大碗中夹菜、推行各人小碗小盘就餐
- 避免交谈



■ 怀疑感染了新冠病毒感染症的外国人

请马上联系“归国者和接触者相谈中心”（新冠病毒就诊咨询窗口）。

不要去普通的医疗机关就诊。原则上用日语接受咨询。

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

■ 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，使用多种语言（英语、中文、韩文）解答新型冠状病毒方面的疑问。

Japan Visitor Hotline 050-3816-2787 (365日24小时热线)