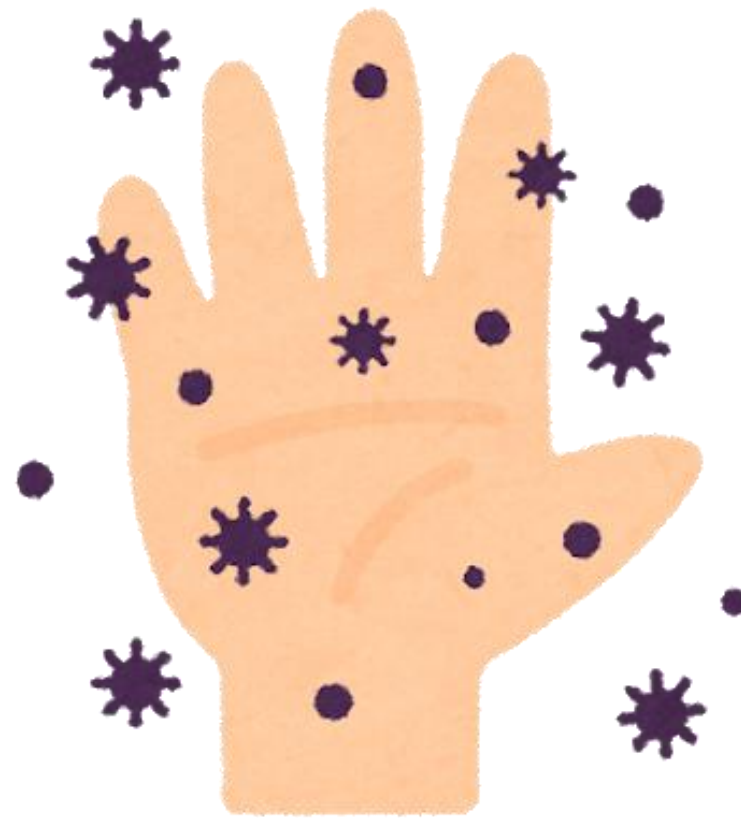


新型コロナウイルスの感染リスク



せき・くしゃみの
しぶきにふくまれるウイル
スを吸い込む

手指についたウイルスが
目・鼻から入る



他の人への感染予防



せき・くしゃみエ
チケット



体調が悪いときは
会社や学校へ行かず、
自宅で休む
人混みにいかない

感染予防



石鹼で洗う 手指を消毒よくさわる物を清
潔にする

換気の悪い場所で長時間すごさない
健康管理の基本は栄養・睡眠・運動

こんな症状があるときは帰国者・接触者相談センター(宮崎市;0985-29-5286)へご相談ください
・かぜの症状や37.5度の発熱が「4日以上」続く
・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
高齢者や持病がある人は「2日以上」続く場合は、ご相談ください

自宅ですぐす時・看病する時の工夫

<体調がわるい人> 症状があるとき

- 個室で休みましょう
- 食事は他の人と別の場所・別の時間にしましょう
- 他の人といるときはマスクをつけましょう
- 使ったティッシュはゴミ箱に捨てましょう
- タオルやコップは自分専用のもをつかきましょう
- お風呂は最後に入りましょう
- 症状が辛いときは帰国者・接触者相談センターに連絡をしましょう



<看病する人> 症状のある人のお世話をする場合

- 看病を担当する人を一人決め、他の人は接触しないようにしましょう
- 近くで話をしたりお世話をするときはマスクをつけましょう
- 嘔吐物を片付ける時、体液や排泄物がついた衣類を洗うときは手袋をつけましょう
- 看病の後には手を洗いましょう
- 皆がよくさわる場所の掃除・消毒をしましょう
- 看病をした人の体調がわるくなったときは、帰国者・接触者相談センターへ連絡・相談をしましょう



よくある質問

Q.シーツや衣類、食器はわけて洗ったほうがいいですか？

A.いいえ。いつもと同じ洗い方でだいじょうぶです。分ける必要はありません。最後に手を洗いましょう。

Q.ゴミは特別な捨て方をしたほうがいいですか？

A.いいえ。いつもと同じです。使用済みのティッシュ・手袋・マスクなどは他の人が触れないようビニール袋に入れて捨てましょう。ゴミをまとめた後は手を洗いましょう。

そうじと・消毒

皆がよく触る場所: テーブルの上、ドアノブ、スイッチ、流しレバーなど

「水と洗剤」使い捨てペーパー布を使ってふきとりそうじをします

消毒剤を使う場合は、「消毒用エタノール」、または「次亜塩素酸ナトリウム」(製品の説明書にある濃度にうすめたもの)を使い捨てペーパーや布で拭き取り消毒をします。

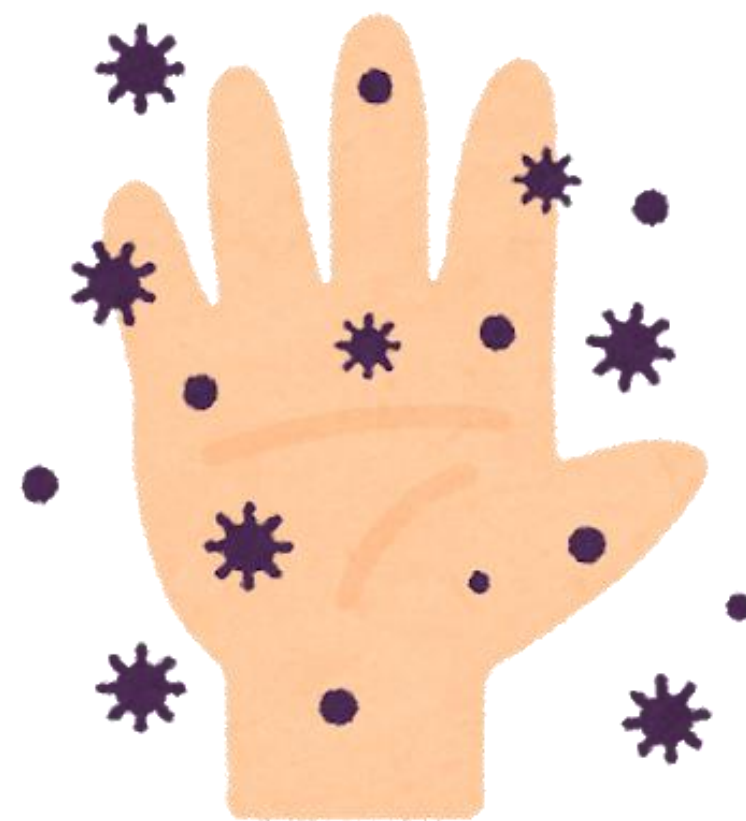
自宅で休養中に、急に体調が悪くなったときは、帰国者・接触者相談センター(宮崎市;0985-29-5286)へご連絡ください

The risk of new Coronavirus infection



The virus is spread through droplets released by coughs and sneezes

The virus gets stuck on hands and enters the body through eyes and nose



Prevention of infection to other people



Cough and sneezing courtesy



When you feel sick, don't go to work or to school
Stay at home
Avoid crowded places

Prevention of infection



Wash hands using soap
Sanitize hands and fingers

Clean touched surfaces frequently

Don't spend long hours in poorly ventilated areas. The principles of health management are nutrition, sleeping, and exercise

Please visit the Consultation Center for Returnees and Contacts (Miyazaki City: 0985-29-5286), if you have the following symptoms:

- Symptoms of cold and fever at 37.5°C or more continuing more than 4 days
- Symptoms of fatigue and trouble breathing

In the case of older adults and people who have serious underlying medical conditions continuing more than 2 days, please consult with the above center.

The recommendation for staying home or caring for someone who is sick

<For sick person> Having the symptoms

- Take rest in a separate room
- Take your meals separate from others and at a different time
- Wear a mask when you are with others
- Dispose of any used tissues in the bin
- Use your own towels and cups
- Use the bathtub after other members of your family have used it
- If the symptoms worsen, contact the Consulting Center for Returnees and Contacts



<Caring person> when caring for a person with symptoms

- Only one person should be in charge of nursing the sick person, ensure others have no contact
- Wear a mask when caring for the sick person
- Wear gloves if cleaning up vomit or washing clothes soiled by bodily fluids or excrement
- Wash your hands thoroughly after caring
- Clean all surfaces that are in regular use by members of your household
- If the person providing the care becomes unwell, contact the Consulting Center for Returnees and Contacts



Frequently Asked Questions

Q. Should I wash sheets, clothing, and dishes separately?

A. No. You can use the same washing methods as usual. You don't have to wash those separately. Finally, wash your hands thoroughly.

Q. Should I dispose of garbage in a different way?

A. No. Same as usual. Put used tissues, gloves, masks, etc, in plastic bags others do not touch them. Wash your hands thoroughly after collecting and discarding of the garbage.

Cleansing and sanitization

Surfaces that are in regular use include: Tabletops, doorknobs, Switches, faucets, etc.

When cleaning with a disinfectant, please use disinfecting ethanol or "Sodium Hypochlorite" and wipe with disposable cloths/paper while following instructions given on all products.

While resting at home, if you suddenly get sick, Please contact the Consultation Center for Returnees and Contacts (Miyazaki City: 0985-29-5286)