

新型コロナウイルスを防ぐには

■新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話 等には注意が必要です。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

■日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

- ✓発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。
- ✓発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

How to prevent the novel coronavirus

■ What is the novel coronavirus

It is characterized by prolonged fever, sore throat, and coughing (around one week), and many people complain of strong languor (malaise).

Even if infected, it is mild or cured in many cases, but it is considered that there is a higher risk of becoming more severe than seasonal influenza. Be careful as severe cases lead to pneumonia and deaths have been confirmed.

In particular, elderly people and those with underlying diseases may be more likely to become seriously ill.

The novel coronavirus is transmitted by droplet infection and contagious infection. Although it is believed that airborne infection has not occurred, caution is required in conversations between large numbers of people in closed spaces and close distances.

Droplet infection	The virus is released with droplets (sneezing, coughing, spit, etc.) of the infected persons and other people are infected by inhaling the virus through their mouth or nose.
Contagious infection	After the infected persons use their hands to cover sneezing or coughs, they touch the surrounding objects with the hands, and the virus adhere to them. When others touch them, the virus attaches to the hands, and when they touch their mouth or nose with the hands, it is infected through the mucous membranes.

■ What to be careful in daily life

First of all, "Washing hands" is important. Wash your hands with soap or alcohol disinfectant frequently, upon returning home, before and after cooking and before meals.

如何防控新型冠状病毒

■什么是新型冠状病毒感染

其特征主要表现为发热、咽痛、咳嗽不止（约一星期左右），有许多人感到乏力（疲倦感）。

即使被感染，症状也是轻度的，治愈例也很多。与季节性流感相比病情转化为危重症的风险性较高。转化危重症后会导致肺炎并且也已确认死亡病例，所以我们要注意预防感染。

特别是老年人和患有基础病的人群可能更容易转化为危重症。

新型冠状病毒是通过飞沫感染和接触感染进行传播。虽然没有发现有空气感染，但是在封闭的空间和近距离内多人数聚集交谈等则必须加以谨慎。

飞沫感染	病毒通过感染患者的飞沫（打喷嚏、咳嗽、唾液等）被释放，其他人则通过嘴或鼻子将其吸入而被感染。
接触感染	感染患者用手遮挡打喷嚏或咳嗽后，再用其触摸周围的物体时病毒就会粘在物体上。其他人再触摸时病毒就会附着在手上，再经手触摸嘴和鼻子通过黏膜而被感染。

■日常生活中的注意事项

首先，洗手非常重要。外出回家时以及烹饪前后、用餐前等，都要用肥皂、酒精消毒剂等勤洗手。

若出现咳嗽或其他症状，并且在咳嗽或打喷嚏时用手遮挡，则有可能会使病毒附着在您触摸过的物体上，通过门把手等媒介将疾病传播给他人，所以，请遵守咳嗽礼仪。

患有慢性疾病的人群和老年人更加要注意，尽可能的远离人群密集的等场所。

✓有发烧等感冒症状时，请在家休息，不要去上学或上班。

✓如有发烧等感冒症状，请每天测量体温并作记录。

Untuk Mencegah Virus Corona Jenis Baru

■ Apa Itu Penyakit Infeksi Virus Corona Jenis Baru

Ciri-ciri yang sering dikeluhkan oleh banyak penderita adalah demam atau sakit tenggorokan, batuk berkepanjangan (kurang lebih satu minggu), dan kelelahan berat (rasa lemas).

Meskipun terinfeksi, ada juga banyak kasus gejalanya ringan atau dapat sembuh, tetapi jika dibandingkan dengan Influenza musiman, dianggap bahwa ada risiko lebih tinggi akan menjadi parah. Gejala yang parah bisa menyebabkan pneumonia/radang paru-paru, dan kasus kematian juga telah dikonfirmasi. Oleh karena itu, harus berhati-hati.

Terutama, dianggap bahwa orang lanjut usia atau orang yang memiliki penyakit kronis ada kemungkinan akan menjadi parah.

Virus corona jenis baru menular melalui tetesan dan kontak.

Dianggap bahwa belum terjadi penularan melalui udara, tetapi perlu diperhatikan ketika berbicara dengan banyak orang di ruangan tertutup atau jarak dekat dan sebagainya.

Penularan melalui tetesan	Virus dikeluarkan bersama tetesan (bersin, batuk, air liur, dll.) dari orang yang terinfeksi. Orang lain menghirup virus tersebut melalui mulut, hidung, dan sebagainya, sehingga terinfeksi.
Penularan melalui kontak	Setelah orang yang terinfeksi menutup hidung dan mulut dengan tangan saat batuk atau bersin, lalu menyentuh benda di sekitarnya dengan tangan tersebut, maka virus menempel. Jika orang lain menyentuh benda itu, maka virus bisa menempel di tangannya, dan apabila menyentuh mulut dan hidung dengan tangan tersebut, sehingga terinfeksi melalui selaput lendir.

■ Hal yang Harus Diperhatikan dalam Kehidupan Sehari-hari

Pertama, mencuci tangan adalah hal yang penting. Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol setelah pulang dari bepergian, sebelum dan sesudah memasak, sebelum makan, dan sebagainya.

Orang yang mengalami gejala batuk dan sebagainya harus melakukan etika batuk, karena jika menutup hidung dan mulut dengan tangan saat batuk atau bersin,

การป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

■ โรคติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่คือ

ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะแสดงอาการเด่นชัด คือ มีไข้ เจ็บคอ

มีอาการไอเป็นเวลานาน(ระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาห์)

มีอาการเมื่อยล้า(เหนื่อยล้า)

มีการรายงานว่าผู้ติดเชื้อบางรายมีอาการไม่รุนแรง หลายเคสหายเป็นปกติ

แต่หากเปรียบเทียบกับไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดตามฤดูกาลแล้ว

จะเห็นว่าโรคนี้มีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง

ซึ่งผู้ติดเชื้อที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการปอดอักเสบ

มีรายงานของเคสที่เสียชีวิตด้วย จึงขอให้ระมัดระวังกันด้วย

โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวมีโอกาสที่จะมีอาการรุนแรงหากติดเชื้อ

โรคโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จะเกิดการติดเชื้อจากละอองฝอยกับติดเชื้อจากการสัมผัส

ไม่มีรายงานว่ามีการติดเชื้อทางอากาศ

แต่มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องระวังการอยู่ในบริเวณที่ปิดอับอากาศไม่ถ่ายเท

รวมถึงการสนทนาใกล้ชิดกับคนจำนวนมาก

การติดเชื้อจากละอองฝอย	ละอองฝอยที่กระจายออกมาจากผู้ติดเชื้อ(การจาม การไอ น้ำลาย เป็นต้น) จะมีไวรัสปล่อยออกมาด้วย เมื่อผู้อื่นสูดเอาเชื้อไวรัสนั้นเข้าทางปากและจมูกทำให้เกิดการติดเชื้อได้
การติดเชื้อจากการสัมผัส	ผู้ติดเชื้อที่ใช้มือป้องจมูกปากเมื่อมีการจามการไอ แล้วใช้มือนั้นสัมผัสกับสิ่งต่างๆ

Para makaiwas New Coronavirus

■Ano ang new coronavirus?

Kabilang sa mga sintomas nito ay lagnat, pananakit ng lalamunan, at ubo na halos tumagal na ng isang linggo.

May ilang case na ng coronavirus sa iba' t ibang panig ng mundo, kung kaya' t ang lahat ay pinag-iingat at ugaliing maging malinis sa pangangatawan. May ibang kaso na ang nabigyan ng lunas ngunit mas dumarami pa ang naiitalang kaso ng coronavirus.

Simpleng ubo, sipon o pananakit ng lalamunan ay dapat hindi binabalewala dahil pwe de itong lumala. Ang coronavirus ay may mas matinding mga sintomas kaysa sa seasonal flu.

Mataas ang posibilidad na grabe ang sintomas para sa mga matatanda at mga tao na may underlying disease.

Pwede kang magkaroon ng Coronavirus sa dalawang dahilan. Una ay ang Droplet infection at pangalawa naman ay Contact infection. Wala pang case ng air infection pero kailangan ng atensyon sa mga conversation ng maraming tao sa closed space/distance.

Droplet Infection	Ito ay nakukuha sa pamamagitan ng direktang pag ubo o pag bahing ng isang taong may Coronavirus sa kanyang kausap. Dahilan upang kumalat ang virus. Maaring pumasok ito sa ilong o bibig.
Contact Infection	Ang impeksyon na ito ay nakukuha kung ang pasyente ay biglang umubo o bumahing na gamit ang kanyang kamay bilang pantakip sa bibig at ilong dahilan upang maipasa sa iba ang virus.

Để phòng chống Dịch Virus Corona

■Triệu chứng nhiễm Dịch Virus Corona

Có đặc điểm là Phát sốt, Đau cổ họng, đa phần là Ho sẽ bị kéo dài (trước sau một tuần). Phần đông mọi người sẽ nói là cảm thấy Đừ người (mệt mỏi).

Mặc dù đã bị lên nhiễm, đa số là triệu chứng bị nhẹ hoặc nhiều trường hợp được khỏi (hết) bệnh. So với bệnh cảm cúm theo mùa thì tỷ lệ trở nên bị nặng thêm rất là cao. Một khi đã bị nặng thì lúc đó sẽ bị chuyển sang viêm phổi, và cũng được xác nhận có nhiều trường hợp đã bị tử vong. Vì thế chúng ta cần phải chú ý thêm.

Theo dự đoán, đặc biệt là những người cao niên và những người đã có mang bệnh khác sẵn trong người thì có khả năng dễ bị nặng thêm. Dịch Virus Corona có thể lây nhiễm qua Phi mạt (hắt hơi, ho) và nhiễm qua Tiếp xúc (sờ v.v.). Theo được biết Dịch Virus Corona sẽ không lây nhiễm qua không khí, tuy vậy chúng ta hãy nên chú ý khi ở những nơi bị đóng kín và khi nói chuyện với khoảng cách gần ở nơi đông người.

Nhiễm qua phi mạt	Phi mạt (hắt hơi, ho, nước bọt miếng) của người bị nhiễm sẽ bị phun ra cùng Virus, sau đó người khác sẽ bị lây nhiễm vì đã hít Virus đó vào trong phổi qua đường mũi và miệng.
Nhiễm qua tiếp xúc	Sau khi người bị nhiễm đã dùng tay để che miệng khi hắt hơi, rồi cũng dùng tay đó để sờ vào những những vật xung quanh, lúc đó Virus sẽ bám theo những nơi mà người bị nhiễm đã sờ vào. Đến khi người khác đã dùng tay sờ vào những nơi đó thì Virus cũng sẽ bám theo tay, rồi khi người khác dùng tay đó để sờ vào Mũi và Miệng thì lúc đó sẽ bị lây nhiễm qua màng nhầy.

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

■ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 ကူးစက်ရောဂါဆိုသည်မှာ

အဖျားတက်၊ လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများ (တပတ်ခန့်) ကြာရှည်တတ်ပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အလွန် အမင်း ညောင်းညာလေးလံခြင်းကို ခံစားရသူ များပြားခြင်းမှာ ထူးခြားသောလက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။

ကူးဆက်သည့်တိုင်အောင် အလွန်ဆိုးဝါးခြင်းမရှိဘဲ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သူ များသော်လည်း ရာသီ အလိုက်ဖြစ်ပွားသည့်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ပြင်းထန်ဆိုးဝါးနိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။ ပြင်းထန်ဆိုးဝါးပါက အဆုတ်ရောင်ပြီး သေဆုံးသူများရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည့် အတွက် ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အခြေခံရောဂါရှိသူများသည် ပြင်းထန်ဆိုးဝါးနိုင်သည့် အလား အလာရှိသည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 သည် အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့်နှင့် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ လေထုမှတစ်ဆင့်ကူးစက်မှုမရှိဟု ထင်မြင်ရသော်လည်း လုံပိတ်သည့်နေရာ၊ နီးကပ်စွာဖြင့် လူအများ အပြားစကားပြောဆိုခြင်း စသည်တို့ကို သတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

အမှုန်အမွှားများမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း	ရောဂါပိုးရှိသူမှ ထွက်လာသည့် အမှုန်အမွှားများ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ တံတွေးထွေးခြင်း စသည်တို့မှ) တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါရှိနေပြီး အခြားသူမှ ၎င်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစသည်ဖြင့် ရှူရှိုက်မိရာကနေ တစ်ဆင့် ကူးစက် နိုင်ပါသည်။
ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း	ရောဂါပိုးရှိသူမှ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးစဉ် လက်ဝါးဖြင့်အုပ်ထားပြီးနောက် ၎င်းလက်နှင့် အနီးအနားတွင်ရှိသည့်ပစ္စည်းကို ကိုင်မိပါက ၎င်းပစ္စည်းတွင် ရောဂါပိုးကပ်သွားလိမ့်မည်။ အခြားသူမှ ၎င်းပစ္စည်းကို လက်နဲ့ ထိမိပါက လက်တွင်ရောဂါပိုးကပ်သွားပြီး၊ ၎င်းလက်နှင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို ကိုင်မိပါက အမြွေးပါးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

■ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရာတွင်ဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များ

ပထမဦးစွာ အရေးကြီးဆုံးအချက်က လက်ဆေးရန် ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ကပြန်လာသည့်အခါ၊ ဟင်းမချက်ခင်နှင့် ချက်ပြီးနောက်၊ ထမင်းမစားခင်စသည့်အချိန်များတွင် ဆပ်ပြာ(သို့) အရက်ပျံ့ဓာတ် ပါသော လက်သန့်ဆေးဖြင့် ခဏခဏ လက်ကိုဆေးပါ။

(รวมถึงผู้ที่ต้องทานยาเพื่อลดไข้แบบต่อเนื่อง)

✓ มีอาการเมื่อยล้า หรือหายใจลำบาก ที่มีอาการรุนแรง

※(กรณีที่ เป็นผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการนานกว่า 2 วัน)

เมื่อปรึกษาที่ศูนย์แล้ว

กรณีที่ ได้รับคำตอบว่ามีโอกาสที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

จะแนะนำสถานรักษาพยาบาลเฉพาะทางให้กับท่าน ขอให้เดินทางไปรับการตรวจ

โดยใส่หน้ากากอนามัย และเดินทางโดยไม่ใช้บริการการขนส่งสาธารณะ

มีการจัดตั้ง“ศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ”

ในทุกจังหวัด

สามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมในลิงค์ URL ที่แปะไว้ด้านล่างนี้

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

外国人技能実習機構

(厚生労働省「新型コロナウイルスを防ぐには」(令和2年2月25日改訂版)を参考に作成)