



请当心非典型性肺炎 (SARS・萨斯)!



新型肺炎・重症急性呼吸器症候群 (SARS) にご注意ください!

众所周知，最近非典型性肺炎 (SARS・萨斯)，在亚洲一带肆虐成灾。虽然作为病原体的冠状病毒已经被确定，可是围绕着感染途径，依然谜团重重。

迄今为止，尽管在日本还没有发现萨斯感染者，但是在与诸位息息相关的中国，除了广州、北京等重灾区以外，东北等地，也出现了萨斯患者，并且有日益增多的倾向。截止到5月14日，包括疑似病例在内，中国全国报告萨斯患者人数为7473人（死亡267人）。其中吉林省35人（死亡4人）、辽宁省8人、黑龙江省4人。

有些什么症状?

突如其来地发烧，且热度达到38度以上、并伴随咳嗽、呼吸困难等症状。也有人出现头疼、肌肉疼、出疹子、浑身没劲儿以及腹泻等病症。通过胸部X光透视可以观察到肺叶发炎的形迹。据说这种病的死亡率大概为15%左右，但详细情况至今无人知晓。

皆さんもご存じのように、現在アジアを中心に重症急性呼吸器症候群 (SARS) が猛威をふるっています。病原体は新型のコロナウイルスと断定されましたが、感染ルートなどまだまだ不明な点が多く、謎に包まれています。

現時点で日本国内では感染者は発見されていませんが、皆さんともっとも関係の深い中国では広州・北京等の大流行地域だけではなく東北地方でも患者が発生しており、患者数も日々増加傾向にあります。5月14日現在、疑いのある人を含めると中国本土全体の患者数は7473人（死亡者267人）、吉林省35人（同4人）、遼寧省8人、黒龍江省4人と報告されています。

どんな症状?

急に38度以上の高熱が出て咳をし、呼吸が困難になります。頭痛や筋肉痛、発疹、倦怠感、下痢といった症状が出ることがあります。胸をX線撮影すると

只是，有报导说患有糖尿病、心脏病等其它疾病的人，一旦感染“非典”，则比较容易恶化且死亡率也比较高。

年齢	死亡率
24歳以下	1%未満
24-44歳	約6%
45-64歳	約15%
65歳以上	50%超

应该怎么办？

没有必要过于恐慌。请正确掌握有关“非典”的基础知识、冷静地去面对它。世界卫生组织（WHO）曾告戒大家：重要的是，如果不属于紧急情况，最好不要前往有疫情的地区。只要避免走进疫情发生地区，就可以安心地一如既往地度日生活。

据说在日本已经具备了一旦“非典”入侵，即可对其大规模扩散进行阻止的彻底隔离和消毒的能力。其实包括“非典”在内，对所有传染病的预防都离不开彻底的洗手和漱口。外出时要尽量避开电车以及娱乐设施等非特定的、人数众多的公共场合；当触摸到非特定的、多数人曾经触摸过的物体时，千万不要再触摸自己的嘴、鼻子以及眼睛。外出回来之后，请用肥皂仔细洗净双手、反复漱口。另外，摄取营养均衡的食物、保证充分的睡眠以维持自己完善的免疫功能，也是十分重要的。

如前所述，最好的预防措施是不要去中国等有疫情发生的地区。如果您刚从发生了“非典”疫情的中国等地回来、或者是与刚从中国等疫情



肺炎の影が写ります。致死率は15%前後とも言われますが詳しい致死率は分かりません。但し65歳以上の高齢者や糖尿病、心臓病等別の病気がある人がかかると重症化しやすく、致死率が高まると言われています。

どうすればいいの？

不必要に恐れる心配はありません。正しい知識を身につけ、冷静に対応してください。世界保健機関（WHO）も勧告していますが、緊急の用事がない限り流行地域に行かないことが大切です。流行地域に行かない限り普通に生活する上ではあまり心配することはありません。

万が一日本にSARSが侵入しても患者の隔離や消毒の徹底などで大規模な二次感染は防げると言われています。SARSに限りませんが感染症の予防策は、手洗い、うがいの徹底に尽きます。外出の際は電車、娯楽施設など不特定多数の人が集まる場所ではできる限り

避け、不特定多数の人が触れるものを触った手で、口、鼻、目などを触らない事が大切です。外から戻ったら石けんを使って流水で十分に手を洗い、うがいをしてください。バランスの良い食事と十分な睡眠をとることで免疫力を維持することも大切です。



先に述べたように、一番の予防法は中国等の感染地域には出かけないことですが、もし

発生地来の人有过接触的话，就有必要对您自身的健康状况进行十天左右的观察。（据报告“非典”的潜伏期为十天）为了防范于未然，日本政府敦促大家采取以下措施。请符合上述情况的人，尽量不要外出：

- (1) 把与包括家人及朋友等的会面，控制在最小限度内。
- (2) 尽可能地不要外出，而是呆在家中对自己的健康状况进行观察。
- (3) 不得不外出时，请尽可能戴上口罩。
- (4) 如果出现下述症状中的任何一个，请您务必与保健所或是平时常去的医院及医师进行联系，在事先告知对方您从有疫情的地区归来、或是与从疫情发生地来的人员有过接触这一情况之后，再遵从指示接受诊疗。

- ・突然发烧并高达38度以上
- ・咳嗽 ・呼吸困难

凡被诊断为“非典”或疑似“非典”病例的人，从住院的第一天起，均可享受公费治疗。

※以上有关“非典”疫情的信息为截止到5月15日的内容。有关“非典”疫情的报告，每天都在更新。请注意收看、查阅电视及报章以帮助您掌握有关“非典”的最新信息。



みなさんが中国等SARS感染地域から最近帰国したり、最近中国等の感染地域から帰国した人と接触したりした場合、10日間は自身の健康状態を観察する必要があります。（SARSの潜伏期間は10日間といわれています。）日本政府もこの期間は念のため、以下のような対応をとるように指導しています。該当される方は以下の対応を取り、外出を控えるようにしてください。

- (1) 家族友人を含め、人に会うのは最小限にしてください。
- (2) できるだけ外出を控え、自宅にて健康状態を観察するようにしてください。
- (3) やむを得ず外出する際にはマスクをできるだけ着用してください。
- (4) 下記の症状が一つでも出たら、事前に保健所もしくはかかりつけの医師に連絡し、自身が感染地域から帰国した、あるいは帰国した人と接触したことを告げ、たうで指示を受けてください。

- ・38度以上の急な発熱
- ・せき
- ・呼吸困難

SARSと診断、或いは疑いがあると診断された場合、医療費は入院時までさかのぼって公費でまかなわれます。

※SARSに関する情報は5月15日現在のもので、SARSに関する情報は日々新しいものが発信されています。テレビのニュースや新聞などで最新の情報を得るように気を付けてください。

“门球交流的接力棒”

从中心传递到各地

3月30日（星期六），在迎来各地樱花相继绽放的这一天，东京江户川区的平井运动公园里，举行了一次由当地居民及附近归国人员自愿参加的门球交流大会。这也是首次远离中心、在归国人员居住的地区所举行的交流会。前来参加的人以第一代归国者为主，其中也不乏第二、三代人；江户川区门球协会的工作人员指导大家进行了练习。原先请来残留妇人担任翻译工作，可是到了中途，大家好像已经无需翻译了，彼此间指手画脚地进行交流沟通的场面比比皆是。

“体育可以超越语言的界限，真好啊！”、“我有心脏病，不能跑步。但是可以打门球。”大家你一言、我一语地一边抒发着各自的感触，一边挥动着手中的球棒。这里边儿也可以看到坐着轮椅的第一代归国者的身影。

从交流会后的调查表中，我们发现，即使是那些过去常常被认为对归国人员来说，条件比较优越的地区，也存在着平时交流欠缺的问题。另外就是，归国人员及其配偶由于存在着语言方面的障碍，经常过着闭门独处的日子，因此许多人渴望着有交流的机会。

一位从千叶赶来的归国者说：“希望考虑不是在东京、而是在地区举办一些类似的活动。”我们也希望这只门球交流的接力棒，能够尽快地传递到各个地区；同时希冀着归国人员之间的交流、同代人之间的沟通以及与各地居民间的对话，能够更加深入…



「在爷爷、奶奶、叔叔、阿姨们的“众目睽睽”之下，依然镇定自若，实在了不起！」

センターから地域へ

「ゲートボール交流のバトンタッチ」

桜の開花情報が各地から届いた3月30日（土曜）、東京江户川区の平井運動公園で、地元および近辺の帰国者有志を集めてゲートボール交流会が開かれました。今回はじめてセンターから飛び出して、帰国者の暮らす地元での開催となりました。参加者は1世が中心ですが、2世3世も混じって、江户川区ゲートボール協会のスタッフから指導を受けました。当初通訳にお願いした残留婦人の方々も途中からはあまり出番もなく、あちこちで身振り手振りを交えたやりとりが行われていました。

「スポーツは言葉の壁が越えられるからいいね。」

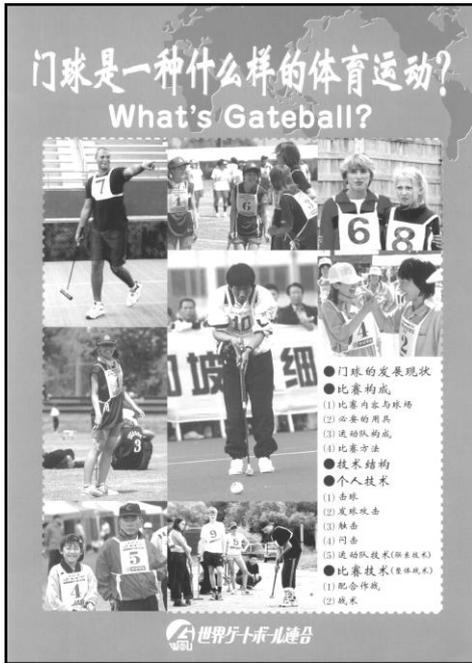
「私は心臓病で走るのはダメなんです、これならできるよ。」思い思いに感想を漏らしながら、スティックを振っていました。中にはくるまいすに参じた1世の姿もありました。

終了後のアンケートから見えたことは、比較的帰国者が多く、恵まれていると思われがちな地域でも普段交流の機会が乏しいということ。これに加えて孤児や配偶者の世代では、言葉の壁もあって、閉じこもりがちな生活が続く、交流を渴望している人が多いことです。

また千葉の参加者からは「東京よりむしろ地方での開催を考えてほしい。」という発言がありました。私たちも、少しでも早く他の地域にこの交流のバトン運びたいと願っています。帰国者同士の交流、世代間の交流、そして地域住民同士の交流が深まっていくことを願って…。

中文版《门球是一种什么样的体育运动?》

A 4 版共
1 6 页



通过图解对门球规则进行说明与讲解。阅读后可以让您掌握门球方面的预备知识。另外,进行实打之后再阅读的话,可以帮助您更快地领会其规则及要领。

我们将为中国归国人员免费寄送。只是数量有限,因此敬请需要的人,与下述地址联系:

中国归国者支援・交流中心

负责人:平城、中村

电话:03-5807-3171

传真:03-5807-3174

中国語版

「ゲートボールって どんなスポーツ?」

A 4 版 1 6 頁

ゲートボールのルールが図解入りで説明されています。これを読めばゲートボールについて予備知識を得ることができます。また、ゲートボールを一度体験した後で読むと一層わかりやすく、ルール習得が早まります。

中国帰国者の方で希望する方には無料で差し上げます。但し、部数に限りがありますので、ご希望の方は下記までお問い合わせ下さい。

中国帰国者支援・交流センター
担当:平城、中村
電話:03-5807-3171
FAX:03-5807-3174

有关远程(函授)课程《家庭助理员听讲预备课程》

遠隔学習課程「ホームヘルパー受講準備コース」について

在上一期里,我们介绍了《家庭助理员听讲预备课程》,之后我们收到了许多关于此课程的问询及报名单。我们预定在五月末将第一次课程的教科书及录像带发送到报名者手中。

另外,有关《家庭助理员听讲预备课程》,请直接向近畿中心咨询:

电话:06-6361-6114

传真:06-6361-2997



前号でお知らせした遠隔学習課程「ホームヘルパー受講準備コース」について、皆さんから数多くのお問い合わせ、お申し込みをいただきました。初回の教科書及びビデオテープは5月末日には申し込まれた皆さんのお手元に届けられる予定です。

なお、「ホームヘルパー受講準備コース」については直接近畿センターまでお問い合わせください。

電話:06-6361-6114
FAX:06-6361-2997

24小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心24小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外) 咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用3分钟、这一点请注意。

日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期五 10:00~12:00

星期六 10:00~12:00

电子网页 <http://www.sien-center.or.jp/>

为了使更多的人了解本中心、更广泛地开展活动、为了方便各种信息的共同交流、开设了此电子网页。



「编后记」

梅雨季节即将来临。对于农作物来说，梅雨是及时雨；而对我们人来说，雨季则是一个湿度高、令人不快的季节；同时也是一个霉菌容易生长、食物容易腐烂变质、食物中毒现象频发的季节。在“非典”问题严重的现在、在身体状况难以保持佳境的雨季，请大家注意进行充分的自我健康管理，以求平安度过这个黄梅雨季。

「編集後記」

もうすぐ梅雨の季節です。農作物にとっては
 めぐあみの雨ですが、私たち人間にとっては湿度
 が高く不快な季節です。カビも発生しやすく、
 食物も腐りやすいため食中毒が多く発生
 する時期でもあります。SARSが大問題になって
 いますが、体調を崩しやすいこの時期、ご自分
 の健康管理には十分注意してお過ごしください。



『天天好日』第4号 2003年5月20日発行
 編集発行

中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）
 〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13
 カーニープレイス新御徒町 6階
 TEL 03-5807-3171
 FAX 03-5807-3174
 E-mail info@sien-center.or.jp

近畿中国帰国者支援・交流センター（近畿センター）
 〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12
 TEL 06-6361-6114
 FAX 06-6361-2997
 E-mail kinki-center@ywca.or.jp