

Как защититься от нового коронавируса

Что такое инфекция коронавируса?

Это разновидность вирусной простуды. Основными симптомами являются высокая температура, боль в горле, кашель (, который длится неделю) и чувство усталости (недомогание).

Эта инфекция в отличии от обычного сезонного гриппа считается более опасным для жизни человека, несмотря на то, что иногда наблюдаются случаи, когда инфицированный человек без особых тяжелых последствий выздоравливает.

Коронавирус может вызвать воспаление легких, отчего состояние здоровья становится опасным. На данный момент зафиксированы тысячи человеческих жертв по всей планете. Особенно пожилые и страдающие хроническими болезнями люди подвержены воздействию инфекции, поэтому им надо быть более осторожными.

Инфекция распространяется воздушно-капельным и контактным путем. Поэтому во время эпидемии рекомендуют воздержаться от встреч и бесед с людьми в закрытых пространствах.

Воздушно-капельный путь	Это путь передачи инфекции через воздух, содержащий частицы жидкости (пыли), зараженные возбудителем болезни. Заражение человека происходит при вдыхании.
Контактно-бытовой путь	Это путь передачи осуществляется при непосредственном общении или через зараженные предметы окружающей среды. Когда больной человек чихает или кашляет, прикрывая рот рукой, вирусы передаются через прикосновение.

Что нужно делать в обычной жизни

Держите руки всегда в чистоте, при возвращении домой мойте их с мылом и используйте дезинфицирующие средства, а также до и после приготовления еды и перед едой. В том случае, когда вы почувствуете симптомы болезни, обязательно наденьте маску. При чихании и кашле прикрывайте рот не рукой, а салфеткой или рукавом, надетой на вас одежды или воспользуйтесь носовым платком, так как вирусы передаются через прикосновения к предметам, дверных ручек .

Пожилым людям и страдающим хроническими болезнями рекомендуют особенно быть осторожными и воздержаться от посещения общественных мест.

▪Если у вас наблюдаются симптомы простуды, воздержитесь от посещения школы или работы.

▪Ежедневно измеряйте температуру и ведите записи.

Если у вас наблюдаются симптомы...

Звоните в Центр вернувшихся из-за рубежа и контактировавших с ними, если у вас наблюдаются нижеизложенные симптомы на протяжении более 4 дней.

※ Пожилым людям, а также страдающим хроническими болезнями рекомендуется обращаться за консультацией как можно скорее (на протяжении более 2 дней).

- Температура выше 37.5 (независимо от того, что вы принимаете жаропонижающее средство или нет)
- Чувство усталости (недомогание)
- Затрудненное дыхание
- И другие симптомы простуды

В случае подозреваемой инфекции вам посоветуют специализированное медицинское учреждение. При посещении медицинского учреждения наденьте маску и воздержитесь от использования общественного транспорта.

В каждой префектуре созданы консультационные центры.

Подробнее ознакомьтесь:

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



По вопросам обращаться:

Если вас беспокоит состояние вашего здоровья, обращайтесь:

Консультационное окно Министерства здравоохранения

Телефон: 0120-565653

Часы работы: 9: 00 ~ 21: 00 (без выходных)

Для лиц, имеющих инвалидность по слуху и др.

: Факс 03-3595-2756