

# 如何应对COVID19

## 在日外国人

长松 康子 圣路加国际大学 国际护理学准教授  
松井 香保里 圣路加国际大学 修士课程  
今村 正干 八重山病院 医师

翻译  
马 盼盼 圣路加国际大学 修士课程



# 如何预防感染？

最近的研究报告指出，佩戴适合的口罩可以预防感染，但并不是100%有效。

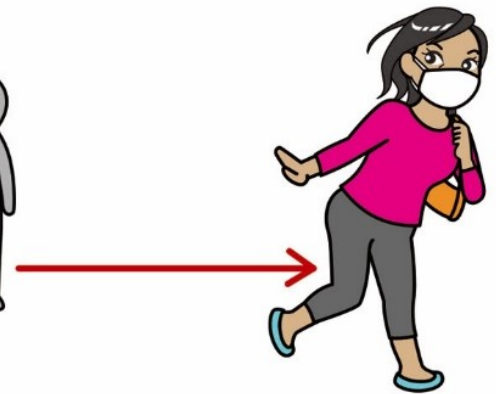
远离人群。

洗手 (病毒可能存在公共场所比如门把手上)

每年都有许多人死于流感，尤其是老年人。

同样地，对于新冠病毒也没有100%的预防措施。

但是，我们可以通过各种预防措施减少风险。



# 发热了怎么办？



# 流程图

症状，接触史



联系保健所

居家观察

医院就诊

如果发烧超过  $37^{\circ}\text{C}$ ,

联系保健所 (Hoken jo).



查询你所在地区的保健所：

[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)



東京都防災ホームページ

Disaster Prevention Information

东京多国语言咨询中心(日语，英语，汉语 & 韩文)

TEL: 0570-550571 (09:00-22:00)

多语言咨询：

TEL:0120-296-004 (10 : 00-17 : 00)

英语, 汉语, 韩语, 越南语, 尼泊尔语, 印  
尼语, 塔加拉语, 葡语, 泰语, 西班牙语,  
法语, 柬埔寨语, 缅甸语



千叶县多语言咨询：

043-297-2966

(9:00-12:00, 13:00-16:00)

英语, 汉语, 韩愈, 印度语, 塔  
加拉语, 泰语, 尼泊尔语, 西班牙  
牙语, 葡萄牙语, 越南语, 俄罗  
斯语, 印尼语

# 神奈川县多语言咨询：

050-3816-2787

(24hours)

英语, 汉语, 韩愈, 印度语, 塔  
加拉语, 泰语, 尼泊尔语, 西班牙  
牙语, 葡萄牙语, 越南语, 俄罗  
斯语, 印尼语

护士会问你：



- 姓名
- 地址
- 什么时候开始发热
- 是否有其他症状，如呼吸困难 (Ikikurushii)，咳嗽 (Seki)
- 有无接触过新冠感染患者？

# 如果您有以下病史请告诉护士

- **哮喘** (zen soku)
- **糖尿病** (to nyo byo)
- **心脏病** (shin zo byo)
- 呼吸系统疾病
- **透析** (to seki)
- 艾滋病 (HIV)
- 抗癌治疗(最近)

# 告诉护士

如果您有：

**呼吸困难**

(Iki kurushii desu.)

**疲乏，困倦**

(kentaikan alimasu)

如果您有  
呼吸困难 or 困倦感，

向护士请求立即  
入院就诊。

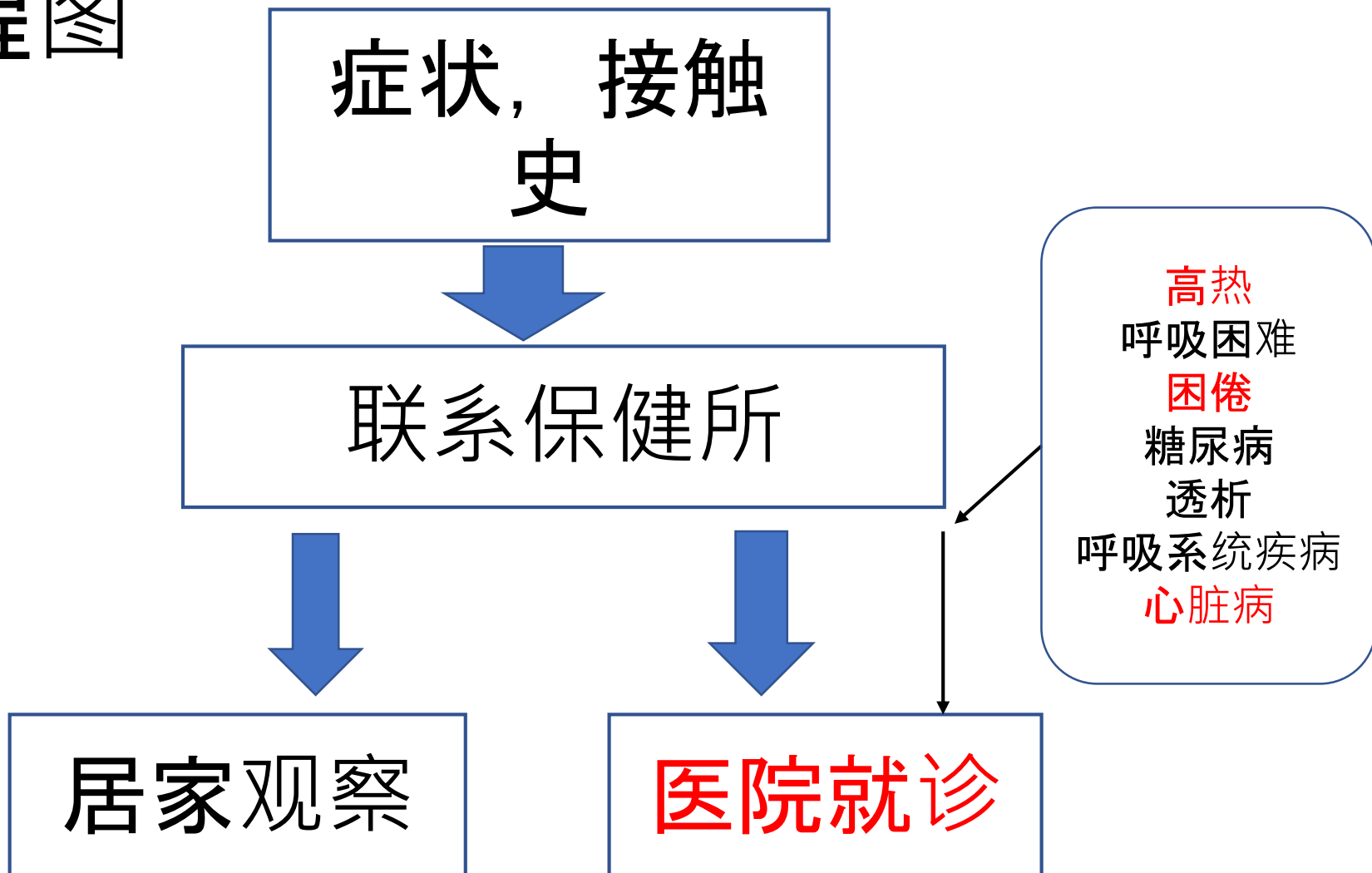


# 护士会告诉你怎么做

听从护士的安排.

- 在家待机观察一段时间.
- 去医院做PCR检测.

# 流程图





# 入院准备

- 健康保险证 (Hoken sho)
- 服药记录本 (Okusuli techo)
- 疾病史, 住院史
- 钱
- 口罩
- 服用药物

# 疾病史

## 大病

例如: 偏头痛 (从1980年至今)

高血压 (从2010. 服药中)

手术史 例如: 阑尾炎手术(1990)

- 食物, 药物, 橡胶, 酒精过敏等
- 上次月经
- 哮喘
- 吸烟史
- 现服药物

ex: 奥美沙坦 DSEP20mmg/day (降压药)

# 女士

( 50岁 )

- 早上发现发烧 37.8°。
- 没有咳嗽。
- 除了发烧，其他都好。
- 我担心我可能感染了新冠。
- 我想做一个检测。
- 我没有其他的疾病。
- 我住在新宿区。

# 流程图

症状， 接触史



联系保健所



居家观察



医院就诊

# 居家观察... 我该怎么做？

What should  
I do?

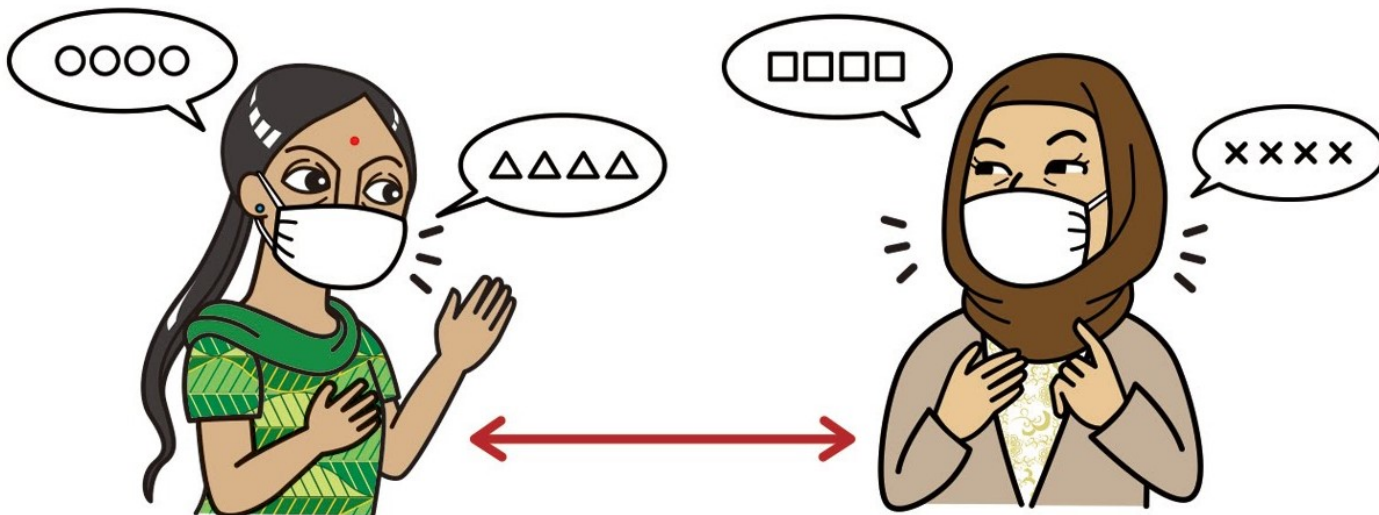


好好休息...



# 保护家人







# 保持乐观心态



# 停止抽烟



# 退热药

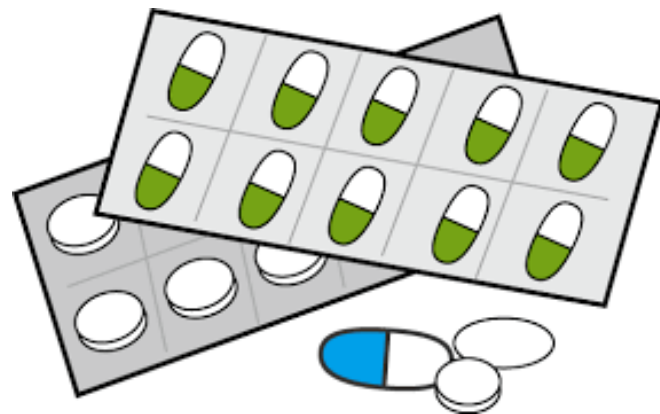


○ 扑热息痛

ex: Caronal

X 布洛芬

ex: Loxonin



# 居家观察期间...

- 好好休息
- 饮水
- 与家人保持距离
  - 与家人讲话时戴口罩
  - 不要共用一条毛巾
- 保持乐观心态
- 退热药,
  - 扑热息痛 ex: Caronal
  - X 布洛芬 ex: Loxonin

如果你有  
呼吸困难 or 疲乏, 困倦

紧急

拨打医疗救助电话  
1 1 9



# 拒绝偏见

在现在的情况下，每个人都有感染的可能。

如果你做了防护，但还是感染了，这不是你的错，你只是运气不好而已。

如果你没有被感染，你只是运气好一些。

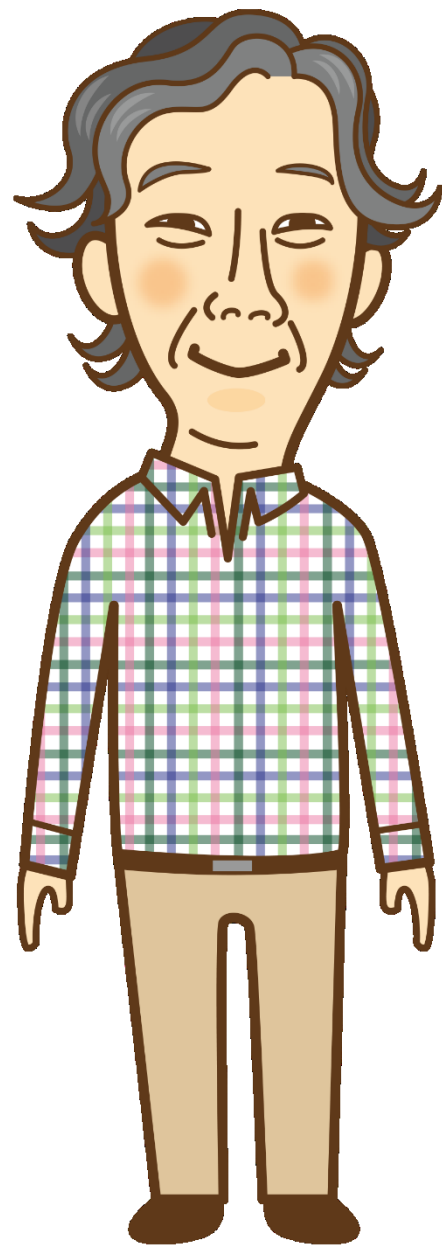
不要对感染着有偏见。

对他们表示你的关心和同情。



问答时间

今村 医师



**Q1. 万一家人感染新冠，谁可以直接给我们提供医疗指导，个人防护等相关建议呢？**



**回答：保健所担任这样的角色，他们可以提供给患者，家人和密切接触者所需要的信息和建议。在医院，您的医生也会给予相关的指导和建议。**

## Q2. 我们有必要担忧新冠吗？

回答：新冠和流感很相似，但是它是一种新的疾病，人类对它没有免疫力。我们了解到大多数人即使感染新冠也没有出现比较严重的症状。然而，仍有一小部分人感染后症状比较严重，甚至导致死亡，因为我们还没有有效的治疗措施。所以，我们应该尽量注意和谨慎，避免感染新冠。

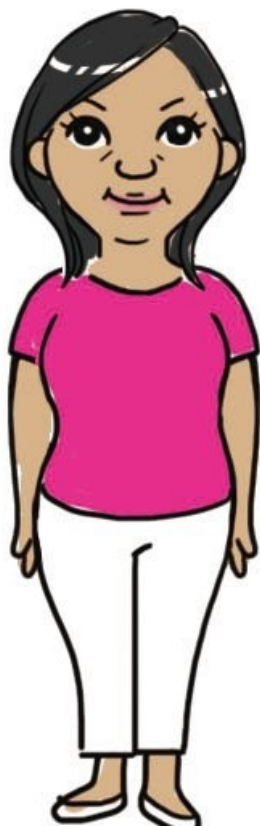
Q3. 戴口罩有效果吗？



感染者大声说话或者咳嗽时，新冠病毒就会通过空气传播。



高口罩是减少病毒传播的有效方法，感染者必须戴口罩以保护他人的安全。



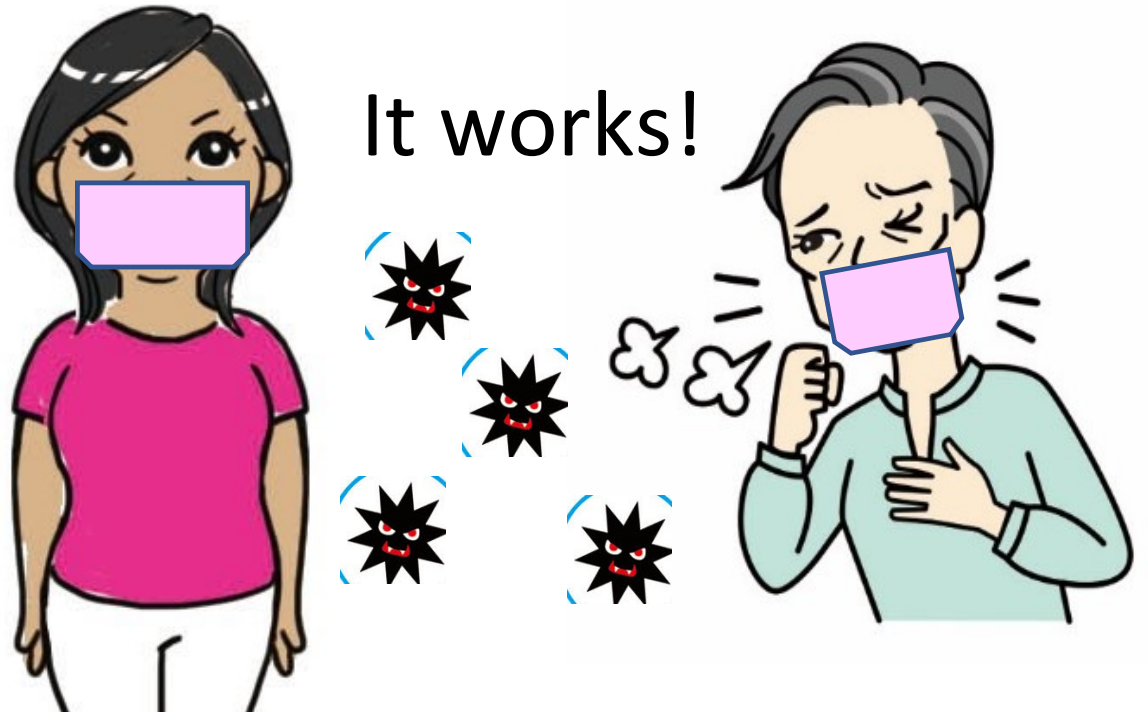
有效！



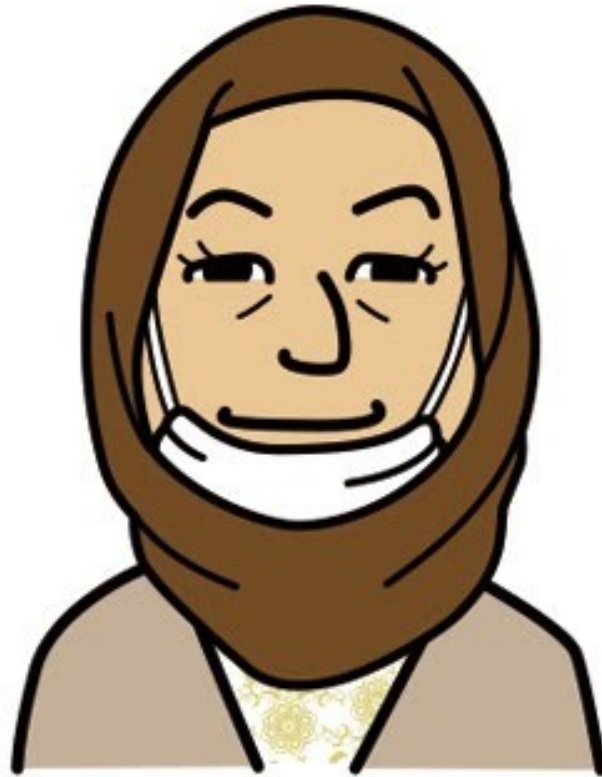
# Q4. 戴口罩有效果吗?

回答：据研究报告显示，感染患者戴口罩感染他人的概率只有33%，而不戴口罩时的感染率是67%。虽然不是100%有效，但是效果非常明显。

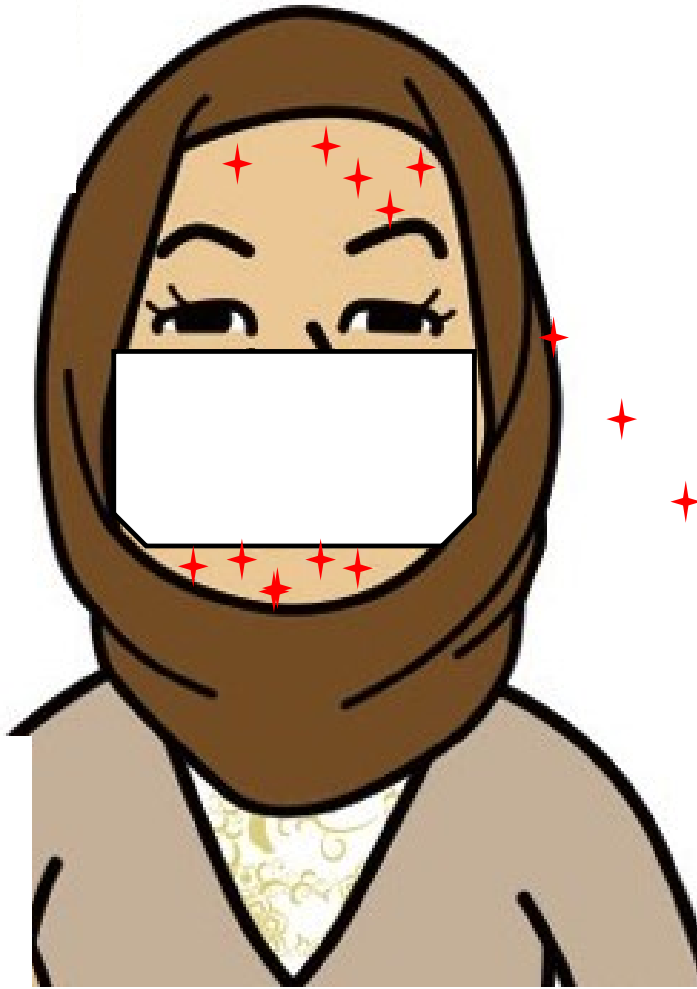
医护人员用N95口罩，但是由于会导致呼吸困难，不能戴很长时间。



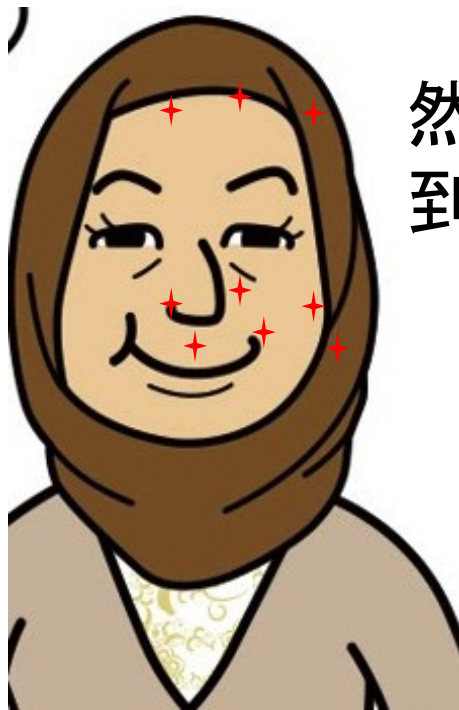
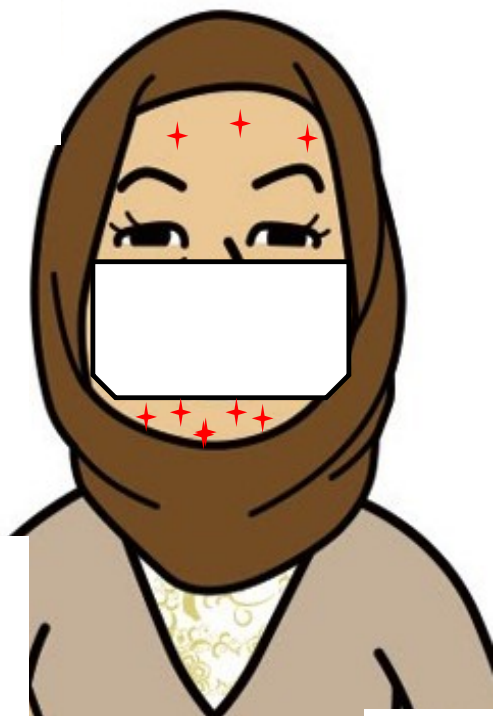
不要把口罩拉至下巴



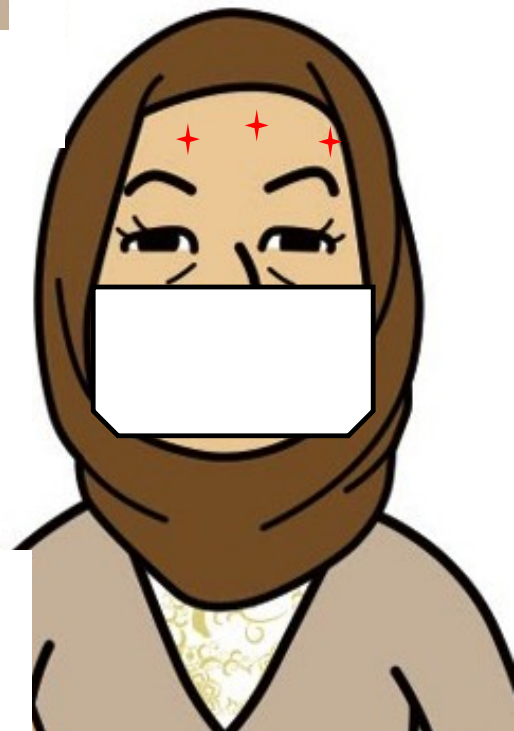
病毒可能潜伏在你的面部，







然后通过口罩扩散到口鼻部。



# Q5. 不同材料的口罩效果有区别吗？

回答：

一般的纱布口罩不能阻止病毒的传播，但是能有效预防感染，也便于呼吸。如果使用多层，效果会更好。

戴口罩不是完美的方法，我们建议您采取多种措施，比如经常洗手，远离人群。

# Q6. 戴口罩走路一小时安全吗...不

如果你戴一只非常严密的口罩，大约20分钟后，你有可能会感到呼吸困难，严重的时候会导致心脏问题。

如果在户外远离人群的地方，你不需要戴口罩。病毒会失去感染能力，从而消失。

