

新型コロナウイルスは中国から現在世界中に急激に広がっています。

症状は、発熱、咳、頭痛、体のだるさ、などで、風邪の症状に似ています。

まだ原因がわからず、ワクチンや治療薬がありません。しかし、多くの場合は感染しても重症にはならず、その後回復しています。高齢者や、糖尿病、心臓、肺、腎臓など病気がある人が感染すると重症化することもあるので注意が必要です。妊婦も注意が必要です。子どもの感染の割合は少ないです。

潜伏期間は2日～12.5日と言われています。そのため感染可能性がある場合、14日休んで様子を見ます。

日本政府は、今から2週間くらい、できるだけ、人から人への感染を抑えるために特別な措置をしています。先週末に人が集まるイベントの自粛、公共施設の閉鎖、小中学校、高校の休校を要請しました。

(保育園、幼稚園、学童保育は休校しません)

感染者が急増し医療の崩壊を防ぐための緊急措置です。国は検査体制の強化にも取り組んでいます。

今、大切なことは、一人ひとりが感染しないようにすることです。

#### 必ずすること

- ・外出後、30秒石鹸で手を洗う。うがいをし、顔も洗うといい。
- ・手洗いは、咳やくしゃみをした後、料理を作る前、食べる前、トイレの後にもする。
- ・できるだけ外出をしないで、外出するときにはマスクをする。
- ・アルコール消毒などで、手だけでなく、ドアノブ、スイッチ、鍵、携帯、手すり、テーブル、トイレ、リモコン(テレビやエアコン)など手で触る部分も毎日1回以上は除菌する。
- ・熱があるなど、体調が悪いときは仕事を休む。(自分、家族、会社を守るために)
- ・熱があるときは、毎日体温を測り記録する。

#### 37.5度以上の熱が4日続いたり(高齢者は2日)、呼吸が苦しい、だるいときは

すぐに病院に行かずに解熱剤などを飲んで家で休む。(病院で感染する可能性があるため)

具合が悪い家族がいる場合、別の部屋で過ごし、日中は1、2時間おきに窓を開け換気する。

具合が悪い人が家族にいる場合は、食器やタオルなどを共用せず、洗濯も別にする。

#### 通院・検査を受けたい場合

茨城県の「きこくしゃ・せつしょくしゃ 相談センター」か保健所に電話。

029-301-3200(平日9-21時) 日本語での会話が難しい場合、通訳を探す

検査が必要な場合、どの病院で検査を受けるか指示を受けてから行きます。

検査で「陽性」となれば入院。「陰性」でもしばらく家で休むこととなります。

NPO コモンズでも、通訳を手伝います。相談もできます。

電話番号は 070-2303-7408(ポルトガル語) 070-2303-7416(英語、日本語)



iPhone



Android

← NHKで日本語の重要なニュースが17言語で聴けます