

博士协会抗击新冠肺炎手册-第二期日常防控守则

日常防控卫生守则

当前,新型冠状病毒肺炎疫情已经悄悄在日本蔓延,确诊病例中,已经出现了不明经路的患者.情势严峻,防控疫情的课题已经摆在我们每个人的面前.那么,在日常生活中,我们应该如何注意防控疫情的蔓延,确保健康正常的生活呢?

只要外出必戴口罩, 室内场所开窗通风
远离人群避免聚集, 勤洗手,勤漱口保持卫生
不碰未煮熟的食品, 遇到发热及时就医.

コロナウイルス感染者マップ:

<https://xn--eckd2b0a6fujka.com/?from=groupmessage&isappinstalled=0>

新型ウイルス 東京・神奈川・埼玉・千葉が電話相談窓口

<https://search.yahoo.co.jp/amp/s/www3.nhk.or.jp/news/html/20200214/amp/k10012285741000.html%3Fusqp%3Dmq331AQNKAGYAZSzgLLFg9vyHA%253D%253D?from=groupmessage&isappinstalled=0>

如何防控新型冠状病毒感染?

下面分几个部分叙述.

一、 可能被感染的途径有哪些?

现有的证据显示:

- 1)、通过咳嗽或打喷嚏在空气传播;飞沫传播是病毒传播的主要途径之一,因此,外出时必须佩戴口罩.
- 2)、没有安全防护情况下与病人密切接触;因为,病毒传播者在早期症状不明显,所以,我们应该避免面对面地交谈,近距离地接触. 尽量避开人群.尽可能减少外出.
- 3)、触摸被污染的物体表面,然后用脏手触碰嘴巴、鼻子或眼睛等. 尽量戴手套. 外出回家后,认真消毒,仔细洗手.

4)、接触到可疑的被感染的动物等。

二、如何预防新型冠状病毒的感染?

目前新型冠状病毒没有特效疫苗可以预防,主要通过减少接触或暴露的机会,做好个人卫生防护,降低感染机率。

- 1)保持手的卫生。用流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液。
- 2)保持室内空气的流通,尽量减少外出,避免到人群聚集的公共场所,外出时请务必佩戴口罩。
- 3)咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻。
- 4)医院就诊或陪护就医时,一定要佩戴好合适的口罩。
- 5)做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。
- 6)避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

三、出现发热、咳嗽、乏力等症状怎么处理?

出现上述症状不一定感染冠状病毒,但应及时到正规医疗机构就诊,详细告知个人症状和近期活动情况。

四、去医院就诊时要注意什么?

- 1)、详细告知大夫患病情况和就医过程,尤其要告知近期是否有武汉旅行史,以及是否与可疑患者或动物有接触史。
- 2)、诊疗过程应佩戴外科口罩,以保护自己 and 他人。

五、如何降低感染冠状病毒的风险?

有专家称“目前可以确定,这种病毒具有高传染性。”因此,从日常生活的自我防御做起.尽量做到:

1) 勤洗手

有实验表明,勤洗手可以有效防止病原体传播. 最好使用含有酒精的洗手液洗手. 外出回家后,吃饭前,做饭前,如厕后,必须认真洗手.如果不能使用流水,就用含有酒精的洗手液, 顺序是:

先取 3ml 的洗手液,倒在手掌中,首先清洗手指尖,反复搓洗,之后,搓洗手心,再洗手背,手指缝,也要彻底清洗,再洗大拇指,最后,不要忘记仔细洗净手腕.

请大家参考一下下列简图



2) 外出时必须佩戴口罩

为了防止交叉感染和公共卫生,也为了他人的健康,我们在咳嗽和打喷嚏时,请不要使用手掌捂住口鼻,而是使用纸巾掩住口鼻,来不及使用纸巾时,应弯拢胳膊以衣袖遮住口鼻.

这是因为,冠状病毒是通过飞沫传播,当咳嗽和打喷嚏时,飞沫会飞出 2 米之外的距离.有可能传染给他人.另外,当用手掩着口鼻时,手上沾满了病菌,如果用手触摸门把手等物品时,病菌就会沾在上面.

请大家参考一下下列简图



我们全日本中国人博士协会,在疫情面前,要团结一致,同心同德,互相关心。大家互通信息,如发现有发热,咳嗽,气促等急性呼吸道感染症状,请及时戴上口罩,到指定的医院门诊进行排查。

一旦发生确诊病例,如果有困难,协会要给予范围内必要的关心和帮助。

协会联系窗口如下:

博士协会事務局: office@casej.jp

博士协会灾害对应本部: saigai@casej.jp

祝大家安全健康!

全日本中国人博士协会
 博士协会抗炎委员会
 博士协会灾害对应本部
 2020年2月17日