新型冠状病毒感染的肺炎公众预防提示  
新型コロナウイルス関連肺炎の感染予防策

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，公众应切实加强预防。为帮助外国人了解掌握相关预防知识，国家移民管理局根据中国疾控中心发布的公众预防提示进行翻译整理。

公衆は新型コロナウイルス関連肺炎と呼ばれる新たな疾患について予防を徹底しなければならない。国家移民管理局は外国人に対して関連予防策をわかり易く説明するために、中国疾病管理予防センターの指摘により、本予防ガイドを翻訳・整理していた。

一、尽量减少外出活动  
外出の自粛

1、避免去疾病正在流行的地区。  
感染症の流行している地域に行かない。

2、建议疫情防控期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。  
新型コロナウイルスによる肺炎の流行を抑える間に、親戚や友人への訪問、会食を中止し、できるだけ家にいる。

3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。  
大浴場、温泉、映画館、インターネットカフェ、KTV、ショッピングモール、駅、空港、埠頭、展覧館など、人が密集する公共場所や空気の通りの悪い場所に行かない。

二、个人防护和手卫生  
一般的な衛生対策

1、建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。  
外出時にはマスクを装着する。公共の場所に行く時、受診する時、公共交通機関を乗る時に、医療用マスクまたはN95マスクを着けてください。

2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用肘衣服遮住口鼻。  
手の衛生状態を保つ。公共場所の物品を出きる限り接触しない。外出からの帰宅時、咳の後、食事の前、トイレ後に石鹸（液体石鹸）で手洗いを徹底する、又はアルコールを含む手指消毒剤を使ってもよい、手で鼻、口、目に触れない、くしゃみや咳をする際に、肘や服を使って口と鼻を抑える。

三、健康监测和就医  
健康状態監察と受診

1、主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。  
個人および家族の健康状態を注意深く観察し、熱を感じたら体温を測定する。子供がいる場合は、朝晩一回ずつお子様の額に触れ、熱が出るとお子様の体温を測定する。

2若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。  
疑似症がある場合は、まずマスクを装着して最寄りの医療施設で受診する。新型コロナウイルス感染症の疑似症（発熱、咳、咽頭痛、胸部圧迫感、呼吸困難、軽度食欲不振、無力感、だるさ、吐き気、嘔吐、下痢、頭痛、動悸、結膜炎、四肢や腰、背中筋肉痛など）が出現した場合には、医療機関に行って受診してください。そして、地下鉄、バス、その他の交通手段の利用を避け、人が密集する場所に行くのを避けてください。受診する際に、診断上の便宜を図るために感染症の流行地域の滞在歴があること、発症以降に他人と会ったことを医師に伝えてください。

四、保持良好卫生和健康习惯  
健康な生活習慣を身に付ける

1、居室勤开窗，经常通风。  
部屋の窓をよく開いて換気する。

2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。  
家族はタオルを共有せず、家や食器の綺麗さを保ち、こまめに衣服や布団を干す。

3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。  
所構わず痰を吐くことをしない。口や鼻の分泌物をティッシュで包んで、カバー付きのゴミ箱に入れてください。

4、注意营养，适度运动。  
栄養バランスのとれた食事、適度な運動が重要である。

5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物的市场。  
野生動物に触れたり、購入したり、食べたりしないでください。生きた動物を売る市場に行くことを避けてください。

6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。  
温度計、サージカルマスクまたはN95マスク、家庭用消毒用品などを家に用意してください。