

## О новой коронавирусной (COVID-19) инфекции

### ■ Что представляет собой новая коронавирусная инфекция?

Это инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое новым коронавирусом (COVID-19). Вы вспышки заболевания были выявлены в декабре 2019 года в Китае, в провинции Хубэй. Симптомами являются кашель, температура, сообщается о случаях развития пневмонии. Инфекция распространяется воздушно-капельным путём и при контакте с респираторными выделениями инфицированного.

### ■ Лица, имеющие следующие симптомы, должны обратиться в «Кикокуся, сэссёкуся содан сэнта» (Центр консультаций лиц, вернувшихся в Японию, либо находившихся в контакте с инфицированными):

- Симптомы простуды и температура выше 37.5°C держится более 4 дней (пожилые лица и лица, имеющие хронические заболевания – более 2 дней)
- Сильная слабость и затруднение дыхания

По результатам консультации в центре, при подозрении на новую коронавирусную инфекцию, будет рекомендовано посетить специализированное медицинское учреждение. Наденьте маску и не пользуйтесь общественным транспортом, пройдите обследование.

#### Перечень «Кикокуся, сэссёкуся содан сэнта»

[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)



### ■ Важно каждому человеку проводить меры профилактики и не допускать распространения инфекции

**При температуре и появлении других простудных симптомов, не ходите на работу, в школу.**

#### Индивидуальные меры профилактики

- Мыть руки и полоскать горло после возвращения с улицы.
- Использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Не посещать места массового скопления людей.
- Следить за соответствующей влажностью и проветривать помещения.
- Вести правильный распорядок дня и достаточно отдыхать.
- Следить за сбалансированным питанием и потреблением жидкости.



#### «Этикет кашля», как мера предотвращения распространения инфекции

- Надевайте маску при наличии таких симптомов как кашель и чихание.
- При отсутствии маски, при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфетками либо сгибом локтя.



#### Информация о новой коронавирусной инфекции на иностранных языках (несложный японский и английский)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



# Давайте мыть руки!

ロシア語

Намылив руки до появления пены давайте их вымоем в соответствии со следующим порядком.

## Подготовка перед мытьем

- ◆ Коротко ли пострижены ногти?
- ◆ Сняты ли часы и кольца?

Check !



## Места, наиболее подверженные загрязнению

- ◆ Кончики пальцев
- ◆ Между пальцами
- ◆ Вокруг больших пальцев
- ◆ Запястья
- ◆ Морщины на руках

(1) Хорошо намылив до пены руки, тщательно потереть ладони



(2) Потереть руки, вытягивая тыльные стороны ладоней



(3) Потереть промежутки между кончиками пальцев и ногтями



(4) Промыть места между пальцами



(5) Помыть большие пальцы рук, сжимая ладони



(6) Не забыть вымыть запястья



Смыть мыло и просушить руки, вытерев чистым полотенцем.