

## 新型冠状病毒肺炎・預防要點 中文(繁體)

就診之前事先跟醫療機關進行電話聯繫，接受有關就診時間、方法等的指示以後，請戴上口罩去醫院。

請盡力預防感染並防止疫情擴大！

### 個人預防措施

- 外出後返家時要洗手。
- 要保持屋內適當的濕度、注意通風。
- 生活要有規律，適當休息。
- 均衡飲食，適當地補充水分。

### 勤洗手、漱口

外出歸來後，養成洗手和漱口的習慣喲！

洗手與漱口是個人衛生的基礎。外出返家，要養成洗手和漱口的習慣。另外，咳嗽或打噴嚏時用手捂嘴之後也需要洗手。在不能用清水洗手時，使用擦拭式酒精洗手液也有效。但是，如果手上有可以看到的明顯污垢，消毒效果會變低，這種情況下請用清水加肥皂洗手。

### 防止感染擴大的對策——“咳嗽禮節”

咳嗽或打噴嚏時，請用面紙或口罩捂住嘴與鼻子，避免飛沫直接波及到別人。

- 有咳嗽、打噴嚏症狀時戴上口罩。
- 咳嗽、打噴嚏時，用面紙等捂住嘴和鼻子。
- 咳嗽、打噴嚏時，把臉避開周圍的人。

作為支持外國人在秋田縣平穩生活的重要措施，秋田縣設立了為外國人服務的諮詢櫃台。

外國人諮詢櫃台(連結外部網站(AIA))

- 服務時間：周一～周五 9:00～17:45(每月的第三個周六提供服務，次周周一休息。)
- 服務語種：英語・中文・韓語的服務時間為周四13:00～15:00、塔加洛語服務需要提前預約。
- 服務專線：018-884-7050
- 電郵：soudan21@aiahome.or.jp