

真的很害怕

新型冠状病毒感染症的事情

关于新型冠状病毒

这是一种病毒性感冒。

其特征是继续发烧、喉咙疼、咳嗽的情况（1个星期左右）很多，感到强烈的身体疲劳感的人也多，但是也有无症状的人。

据说，从感染到发病的潜伏期是1天至12天（大多数是5至6天）。

被认为通过飞沫传染和接触传染来感染。

关于后遗症

据世界各国的许多报告，经过感染新型冠状病毒后改善急性期症状并出院、康复后，还有一些人残留持续性症状（后遗症）。已表明了有的人虽然病状轻，但是继续有后遗症、或后来出现后遗症。

据至今的国内外报告，在感染新型冠状病毒的3名中之1名经历了至少一个以上的症状作为后遗症。频率高的症状有疲劳感、呼吸困难、胸部疼痛及感到不舒服、咳嗽等。

持续时间根据症状不同，一般来说几个星期至6个月左右。

<后遗症的例子>



倦怠



呼吸困难



胸部疼痛/胸部感到不舒服



咳嗽



脱发



PTSD



失眠症



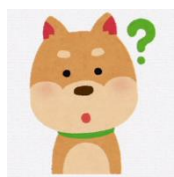
记忆障碍



集中力下降



抑郁症



关于预防方法

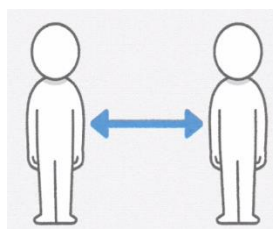
最重要的是不感染到新型冠状病毒。预防方法请阅读下页。



防止新型冠状病毒感染症的感染扩大的重点

防止3密

据说，在同时出现密闭（通气不好的密闭空间）、密集（许多人密集的状态）、密接（在互相伸手的话，就能够接触对方的距离下说话或发出声音）的条件的场合，提高扩大感染的风险。请频繁地通气，互相保持2米以上的距离。



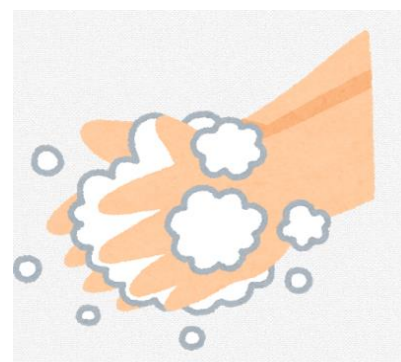
戴好干净的口罩

大家戴好口罩的话，能够防止病毒传播。
在家里也戴口罩。
此外，每天更换而使用干净的口罩。



频繁地洗手和漱口

使用肥皂频繁地洗手，且进行酒精消毒。



回避毛巾的共同使用

毛巾不要重复使用。
每个人使用每个人的毛巾。

安静地吃饭·盘子使用各人的盘子

尽量回避吃饭时的说话。
回避餐具的共同使用，而使用个人的餐具。

