

## 自宅で新型コロナウイルス患者を看病する場合の注意点

新型コロナウイルスに関して、感染者の 8 割が軽症で、自宅で感染者を看病することが多いことが考えられます。そこで、自宅における看病に関する対応について政府の専門家会議、または専門家のアドバイスなどからまとめてみました。ご参考にしてください。

1. 発熱や風邪の症状があれば、まず学校や会社を休み、外出を控える。
2. 37.5℃以上の発熱などが 4 日続く場合は専用の相談センターに相談する。
3. 「自宅療養」や「自宅待機」をする場合の注意点
  - ①看病する人は 1 人に限定し、専用の服を着て、手袋、マスクを着用する。
  - ②看病する人もこまめに手洗いを行い、体温を朝晩測定し、症状が出ないか気を付ける。
  - ③患者と看病する人が共用するドアノブなどは、使用するたびに必ずアルコール消毒液やウェット・ティッシュなどで拭く。
  - ④患者とともに使う洗面所やトイレなどは、使用后、ふたを閉めて水を流す。また換気を徹底する。手洗いを徹底する。
  - ⑤食事はバランスのある食事を心がけ、患者と家族が別々に取る。食器の共用は、避ける。
  - ⑥患者の洗濯物は、80℃のお湯に 10 分以上熱湯消毒してから一緒に洗っても大丈夫だが、気になる場合は別々に洗濯してください。
  - ⑦部屋は 1-2 時間に一度 10 分ほど窓を開けてよく換気してください。
  - ⑧嘔吐（おうと）物を片付ける時は、不要なタオルで拭き取り、ポリ袋に入れて捨てる。拭き取った後はアルコールで消毒する。
  - ⑨屋内では、患者と看病する家族らの双方が、マスクを着用するように勧める。
4. 予防のために一番良いことはウイルスを持っている可能性のある人に近づかないこと。高齢者や病気のある人は、人がたくさん集まるようなところを避けてください。
5. 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いたり、強いだるさや息苦しさがあったりするときは、各都道府県の保健所などに設置している帰国者・接触者相談センターに相談してください。

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus（帰国者・接触者相談センター）（Japanese only）

[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)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

**Important points in nursing a novel coronavirus patient at home**

In the case of novel coronavirus, it is expected that 80% of patients will experience minor illness and be nursed at home. Therefore, we have collected and organized information regarding nursing at home from the advice given by experts at a recent government meeting. Please refer to this.

- 1 . If you have a fever or any symptoms of a common cold, take absence from school and work and stay home.
- 2 . If a temperature of 37.5°C or more continues for more than 3 days, inquire at special inquiry centers.
- 3 . Important points in home treatment or staying at home
  - ① Only one person should act as care giver; they should wear gloves, a mask and clothes exclusively chosen to be worn when administering care.
  - ② The care giver should also hand wash frequently, take their own temperature in the morning and the evening and monitor whether they have symptoms or not.
  - ③ As for things such as a doorknob that both the patient and the care giver use, they should be wiped with alcohol disinfectant or a wet tissue every time it is used.
  - ④ As for washrooms and toilets which patients also use, cover it and flush/run water after use. Use ventilation and hand wash thoroughly.
  - ⑤ Try to maintain a well-balanced diet. The patient should take meals separately from other family members. Avoid the shared use of dishes.
  - ⑥ You can wash the patient's clothes with others' if you sterilize them with hot water of 80°C for 10 minutes or more. Preferably, wash them separately.
  - ⑦ Air a room carefully: open the window every 1-2 hours for 10 minutes.
  - ⑧ When you clean up vomit, wipe it with towels you can dispose of, put them into a plastic bag and dispose of them. After you finish cleaning, disinfect the area with alcohol disinfectant.
  - ⑨ Indoors, both the patient and the family members should wear masks.
- 4 . The most effective method for prevention is to keep a distance from a person who may have the virus. Elderly people and those who have a disease should avoid a crowded place.
- 5 . If you have any symptoms of a common cold or a temperature of 37.5°C or more that continues for more than 3 days, severe physical weariness or difficulty breathing, inquire at the “Center for Returnees and Contact Inquiry”, which is set up at health centers in each prefecture.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

[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)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan: the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

## 在家护理新冠病毒患者时的注意事项

关于新冠病毒，由于 80% 的感染者是轻度的，因此居家隔离和居家照看感染者也被认为会成为接下来一段时期的常态。因此，我们根据政府专家会议及专家建议等，对在家护理新冠患者时的注意事项做了以下总结，希望可以供您参考。

1. 如果您发烧或感冒，请先暂停去学校或上班，不要外出。
  2. 如果您的体温达到或高于 37.5°C 的时间持续 4 天，请咨询专门的咨询中心。
  3. 做到以下“在家观察”或“在家疗养”时的注意事项
    - ① 护士应限于一个人，穿专用的衣服，并戴手套和口罩。
    - ② 护士还应经常洗手，早晚测量体温，注意症状。
    - ③ 每次使用和患者共用的门把手时，请务必用酒精消毒剂或湿纸巾擦拭后再使用。
    - ④ 使用盥洗器具和厕所等，请盖好马桶盖再冲水，并彻底做到通风和勤洗手。
    - ⑤ 饮食要均衡，患者要和家人分开饮食。避免共用餐具。
    - ⑥ 可以用 80°C 的热水将患者的衣物浸泡 10 分钟以上，然后一起洗涤；但是最好分开洗涤。
    - ⑦ 每 1-2 小时打开房间 10 分钟，保证通风良好。
    - ⑧ 清理呕吐物时，请用不要的毛巾擦拭干净，放入塑料袋中扔掉。并在擦拭后，用酒精消毒。
    - ⑨ 在室内，建议患者及其家人都佩戴口罩。
  4. 预防的最佳方法是远离可能感染该病毒的人。老年人和病人应避免拥挤的地方。
  5. 如果您感冒或发烧达到 37.5° C 或以上，持续超过 4 天，或者您觉得身体极度乏力或呼吸困难，请联系您所在都道府县的保健所的“归国者・接触者相談センター（归国者・接触者咨询中心）”。
- 请大家都各自做好防护，并祝大家一切安好！

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus（归国者・接触者相談センター）（Japanese only）

[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)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

## 자택에서 신형 코로나 바이러스 환자를 간병할 때의 주의점

신형 코로나 바이러스에 관해, 감염자의 80%가 경증이므로 자택에서 감염자를 간병하는 경우가 많을 것으로 생각됩니다. 그래서 자택에서의 간병에 관한 대응에 대해 정부 전문가회의, 혹은 전문가의 조언 등을 정리해 보았습니다. 참고해주시기 바랍니다.

1. 발열이나 감기 증상이 있으면 일단 학교나 회사를 쉬고, 외출을 삼갈 것.
2. 37.5°C 이상의 발열 등이 4 일 지속될 경우는, 전용 상담센터에 상담할 것.
3. '자택요양'이나 '자택대기'를 할 경우의 주의점
  - ① 간병하는 사람은 한 사람으로 한정하고, 전용 옷을 입고 장갑과 마스크를 착용하십시오.
  - ② 간병하는 사람도 자주 손을 씻고, 체온을 아침저녁으로 측정하여 증상이 나타나지 않는지 신경 써 주십시오.
  - ③ 환자를 간병하는 사람이 공용으로 사용하는 문 손잡이 등은 사용할 때마다 반드시 알코올 소독액이나 물티슈 등으로 닦도록 합니다.
  - ④ 환자와 함께 사용하는 세면대나 화장실 등은 사용 후에 뚜껑을 닫고 물을 내리십시오. 또 환기를 철저히 하고 손을 꼼꼼하게 씻으십시오.
  - ⑤ 식사는 영양을 잘 챙기도록 힘쓰고, 환자와 가족이 별도로 식사하십시오. 식기는 함께 사용하지 않도록 하십시오.
  - ⑥ 환자의 세탁물은 80°C의 따뜻한 물에서 10 분 이상 열탕 소독한 후에 함께 빨아도 되지만, 신경이 쓰일 경우에는 따로 세탁하십시오.
  - ⑦ 방에는 1-2 시간에 한번 10 분정도 창문을 열어 잘 환기해 주십시오.
  - ⑧ 구토물을 치울 때에는 사용하지 않는 수건으로 닦아내고, 비닐봉지에 넣어서 버린다. 닦은 후에는 알코올로 소독하십시오.
  - ⑨ 실내에서는, 환자와 간병하는 가족이 서로 마스크를 착용할 것을 권고합니다.
4. 예방을 위해 가장 좋은 것은 바이러스를 가지고 있을 가능성이 있는 사람에게 가까이 가지 않는 것. 고령자나 병이 있는 사람은 사람이 많이 모이는 곳을 피하십시오.
5. 감기 증상이나 37.5°C 이상의 발열이 4 일 이상 계속되거나, 강한 피로감이나 숨쉬기 힘든 경우가 있을 때에는 각 도도부현의 보건소 등에 설치되어 있는 귀국자·접촉자 상담센터에 상담해 주십시오.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

[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)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)



## Lưu ý khi chăm sóc bệnh nhân Covid-19 tại nhà

Theo thông tin hiện nay, trong các trường hợp phơi nhiễm Covid-19 thì có hơn 80% ca nhiễm ở thể nhẹ, hầu hết các trường hợp này sẽ được khuyến khích chăm sóc tại nhà. Dưới đây là những điều cần lưu ý đã được đề cập trong cuộc họp của các chuyên gia chính phủ, và các chuyên gia y tế.

1. Nếu bị sốt hoặc có triệu chứng cảm mạo thông thường, trước tiên là nên nghỉ học, nghỉ làm và không đi ra ngoài.
2. Khi các triệu chứng này hoặc sốt từ 37.5°C trở lên kéo dài 4 ngày thì cần liên hệ với các trung tâm tư vấn.
3. Trường hợp cần 「Điều dưỡng tại nhà」 hoặc 「Cách ly tại nhà」 thì cần lưu ý những vấn đề sau:
  - ① Chỉ 1 người làm công tác chăm sóc cho bệnh nhân. Người chăm sóc phải mặc quần áo bảo hộ, đeo gang tay và khẩu trang đầy đủ.
  - ② Người chăm sóc cũng cần rửa tay thường xuyên, kiểm tra thân nhiệt 2 lần sáng và tối, chú ý xem bản thân có biểu hiện hoặc triệu chứng gì không.
  - ③ Tất cả những nơi mà người bệnh và người chăm sóc cùng sử dụng như tay nắm cửa, v.v thì cần dùng khăn ướt hoặc dung dịch có chứa cồn diệt khuẩn lau sạch khi sử dụng.
  - ④ Bồn rửa mặt hoặc bồn vệ sinh dùng chung với người bệnh, cần đậy nắp bồn rồi mới xả nước, cần bật quạt thông gió cho nhà vệ sinh, và cần rửa tay thật kỹ sau khi đi vệ sinh.
  - ⑤ Chú ý bữa ăn đầy đủ cân bằng dưỡng chất, người bệnh nên ăn riêng, không ăn cùng với gia đình. Chén bát, dụng cụ ăn uống cũng nên sử dụng riêng với nhau.
  - ⑥ Khi giặt giũ, đồ của bệnh nhân nên diệt khuẩn bằng nước nóng từ 80°C trong ít nhất 10 phút thì có thể giặt chung với gia đình. Nếu cẩn thận hơn thì có thể giặt riêng với nhau.
  - ⑦ Cần mở cửa sổ để thông khí làm thoáng phòng ở khoảng 10 phút sau mỗi 1-2 tiếng.
  - ⑧ Trường hợp bệnh nhân nôn ói, thì dùng khăn cũ để lau dọn, sau đó cho khăn vào túi nilon buộc kín lại và vứt vào sọt rác. Sau đó, lau chùi lại nơi nôn bằng cồn diệt khuẩn.
  - ⑨ Tất cả các thành viên trong gia đình, bao gồm cả người bệnh và người chăm sóc, nên mang khẩu trang ngay cả khi ở trong nhà.
4. Cách phòng bị lây nhiễm tốt nhất là hạn chế đến gần, cố gắng giữ khoảng cách an toàn với nhóm người có nguy cơ bị nhiễm cao như người cao tuổi, người đang mắc bệnh, v.v. Ngoài ra cũng cần tránh tập trung đông người.
5. Khi sốt từ 37,5 độ C hoặc có các triệu chứng cảm kéo dài từ 4 ngày trở đi, hoặc cảm giác suy nhược nặng, khó thở, v.v thì cần tư vấn với các trung tâm tư vấn chuyên dụng gần nhất tại các địa phương trên cả nước.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

### Precauciones en caso de atender en casa a pacientes con el nuevo coronavirus

El 80 % de los pacientes contagiados con el nuevo coronavirus tiene síntomas leves y en la mayoría de los casos son atendidos en su propia casa. Por ello, para su referencia presentamos a continuación un resumen de los consejos de los especialistas y del panel gubernamental de expertos con respecto a la atención en el hogar.

1. Ante fiebre o síntomas de un resfrío, no ir a clases o a trabajar y abstenerse de salir.
2. Si una fiebre de 37,5 °C continúa por cuatro días, consulte con un centro especializado.
3. Precauciones en caso de «recuperación o cuarentena en el hogar»
  - ① Limitarse a cuidar a una sola persona, usando guantes, mascarilla y una vestimenta exclusiva para ello.
  - ② El cuidador debe también lavarse las manos con diligencia y tomarse la temperatura en la mañana y en la tarde para comprobar si presenta o no síntomas.
  - ③ Las manillas de puertas y otros objetos compartidos por cuidador y paciente deben limpiarse sin falta con alcohol desinfectante, toallitas húmedas, etc.
  - ④ Lavatorios y excusados compartidos con el paciente deben quedar tapados después de usarse, además de tirar la cadena. Ventilar bastante. Lavarse bien las manos.
  - ⑤ Preocuparse de comer de manera equilibrada, separando al paciente del resto de la familia. Evitar compartir cubiertos y vajilla.
  - ⑥ La ropa sucia del paciente se puede lavar con el resto, luego de desinfectarla por más de 10 minutos en agua caliente a 80 °C, pero si le preocupa, mejor lavarla por separado.
  - ⑦ Abra las ventanas de la habitación por 10 minutos cada una o dos horas para que se ventile bien.
  - ⑧ Limpie los vómitos con alguna toalla vieja y tírelo todo dentro de una bolsa plástica. Desinfecte con alcohol después de limpiar.
  - ⑨ Se recomienda que tanto el paciente como la familia usen mascarilla al interior de la casa.
4. La mejor prevención es evitar acercarse a quien posiblemente tenga el virus. Se recomienda a los enfermos y adultos mayores evitar aglomeraciones.
5. Si tiene síntomas de resfrío y fiebre de 37,5 °C o más por cuatro días, dificultad para respirar y mucha pesadez, pregunte al Centro de consultas para retornados o personas en contacto de las oficinas de salud pública y similares de cada prefectura.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

[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)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

**Informações para tomar cuidado de membro da família contaminada com coronavírus em casa.**

Como 80% das pessoas contaminada com o coronavírus mostra só sintomas leves, membro da família será esperado de tomar cuidado deles em casa. Por isso, estamos divulgando algumas informações sobre como que tomamos cuidado de membro de família em casa. Essas informações foram discutidas pelos especialistas do governo.

1. Se tiver febre e sintomas de gripe, folgue o serviço e escola e abster-se de sair de casa.
2. Se febre amais de 37.5°C continuar mais de 4 dias, ligue para o numero de consulta do governo.
3. Dicas para “tratamento em casa” ou “observação em casa”
  - ① Escolhe uma pessoa para tomar cuidado do paciente, e limite que só essa pessoa entre em contato com o paciente. E para prevenir a infecção, sempre use máscara e luvas.
  - ② A pessoa que está tomando cuidado do paciente, lave as mãos frequentemente e mede a temperatura todas manhas para ver se não tem sintomas do vírus.
  - ③ Os objetos que for usado pelas duas pessoas o paciente e a pessoa que está tomando cuidado, sempre depois de usar passe um pano com álcool para desinfetar o objeto. O objeto pode ser portas e outros objetos.
  - ④ Banheiro que for ser usa pelo paciente, feche a tampa e descarregue a água, ou abre as janelas para trocar de ar. Sempre lave as mãos.
  - ⑤ Tenha uma alimentação equilibrada, e use pratos e talheres separado com o paciente e os outros membros da família.
  - ⑥ Para lavar a roupa do paciente juntas com as outras, primeiro ponha as roupas do paciente numa água de 80°C para desinfetar primeiro. Se tiver preocupe, lave separado.
  - ⑦ Troque de ar em cada uma ou duas horas, e uma vez deixe as janelas abertas por deis minutos.
  - ⑧ Em caso de vômito, limpe com um pano usado, ponha num saco de lixo, e desinfete com álcool.
  - ⑨ Será melhor para todas pessoas em case de usar a máscara.
4. O melhor jeito para prevenir a infecção será de abster-se de pessoas que tem capacidade de ter o vírus. Será melhor para idosos e pessoas que tem doença de afastar de lugares que varias pessoas usem.
5. Se tiver sintoma de gripe e febre amais de 37.5°C por quatro dias, descanse e dificuldade de respirar, entre em contato com os centre de consulta que foi alocado em cada província.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

[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)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

## **Mahalagang Panuntunan sa Pag-aaruga ng Pasyenteng may Novel Corona Virus ( o COVID 19) sa Bahay**

Tinatayang nasa 80 porsyento ng mga pasyenteng may novel corona virus ay makararanas ng katamtamang karamdaman ay maaring magpagaling sa bahay. Narito ang mga mahalaga at organisadong impormasyong nakalap mula sa mga eksperto kung paano alagaan ang mga pasyente sa bahay. Ang mga ito ay naitala batay sa naganap na pagpupulong ng pamahalaan.

1. Kung ikaw ay may lagnat o sintomas ng sipon, huwag munang pumasok sa trabaho o paaralan at manatili sa bahay.

2. Kung ang temperature ng katawan ay 37.5 Celsius pataas ng higit pa sa tatlong araw, magtanong sa mga special inquiry centers.

3. Mahahalagang impormasyon kung paano ang paggamot sa mga bahay.

(1) Isang tao lamang ang pwedeng maging tigapag-alaga o “care giver;” nararapat siyang magsuot ng gloves, masks, at damit na isusuot lamang kapag malapit sa pasyente.

(2) Ang care giver ay dapat ding maghugas ng kamay nang madalas at magmonitor ng sariling temperatura sa umaga at gabi, gayun din ang pagmonitor kung siya ay may sintomas.

(3) Para sa mga bagay na parehong nahawakan ng pasyente at ng care giver tulad ng door knob, nararapat itong lampasuhan ng alcohol disinfectant o wet tissue sa tuwing gagamitin.

(4) Para sa mga banyo at inidoro na ginamit ng pasyente, takpan, buhusan at linisin agad ito pagkatapos gamitin. Siguraduhing may bentilasyon din ang banyo.

(5) Panatilihing balanse ang diet at pagkain ng masusustansyang pagkain. Dapat na nakahiwalay ang pasyente habang kumakain ang pamilya. Iwasan ang shared dishes.

(6) Maaring labhan ang damit ng pasyente kasama ng iba pang damit kung ito ay isterilizado pinakuluan sa tubig na may 80 Celsius sa loob ng 10 minuto o higit pa. Mas mainam kung ito ay hiwalay na lalabhan.

(7) Siguraduhing may bentilasyon din ang kwarto. Buksan ang bintana bawat 1 o 2 oras ng 10 minuto.

(8) Sa tuwing maglilinis ng suka ng pasyente, punasan ito gamit ang mga disposable towels, ilagay ito sa plastic bag at itapon ito. Pagkatapos linisin, i-disinfect ito gamit ang alcohol disinfectant.

(9) Sa loob ng tahanan, ang pasyente at ang lahat ng nakatira sa bahay ay dapat na magsuot ng mask.

(4) Ang pinakamabisang paraan sa pag-iwas sa virus ay ang pag-iwas sa taong nagpositibo sa COVID-19. Ang mga may edad at may sakit ay dapat ding umiwas sa mga matataong lugar.

(5) Kung ikaw ay may sintomas ng sipon at temperaturang higit pa sa 37.5 C nang higit pa sa 3 araw, hirap sa paghinga, pagkapagod, magtanong sa “Center for Returnees and Contact Inquiry” na itinakda sa bawat health centers sa bawat prefektyur.

Ito ang listahan kung saan maaring kumonsulta sa Osaka para sa mga carrier ng novel corona virus (帰国者・接触者相談センター) ( Sa Wikang Hapon):

[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)

Listahan ng mga maaring konsulatahan sa Hyogo (Sa Wikang Hapon)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

Listahan ng mga maaring konsulatahan sa Kyoto (Sa Wikang Hapon)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Impormasyon para sa mga naninirahan sa Osaka (English)

TEL: 06-6941-2297

Oras ng Tanggapan:

Lunes at Biyernes 9:00-20:00 (maliban sa holiday)

Martes, Myerkules at Huwebes- 9:00-17:30 (maliban sa holiday)

Twing ika-2 at ika-4 na Linggo 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Gabay kapag ikaw ay may karamdaman | Japan: the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)



## Perihal Penting Saat Merawat Pasien COVID-19 di Rumah

Terkait dengan situasi COVID-19, kami memperkirakan sebanyak 80% pasien mengalami gejala ringan, dan sebagian besar melakukan perawatan di rumah. Oleh karena itu, kami merangkum hasil rapat para ahli dari pemerintah serta anjuran dari para ahli lainnya tentang penanganan dalam melakukan perawatan di rumah. Semoga bisa bermanfaat.

1. Jika muncul gejala demam dan masuk angin, kurangi kegiatan di luar dengan cara cuti dari sekolah dan perusahaan.
2. Saat kondisi demam berlangsung selama 4 hari atau lebih, berkonsultasilah di pusat konsultasi.
3. Perihal saat **Perawatan di Rumah** atau **Isolasi di Rumah**
  - 1 Satu orang terbatas hanya untuk merawat satu pasien, mengenakan pakaian khusus, dan masker.
  - 2 Perawat pun senantiasa mencuci tangan, mengukur suhu tubuh pagi-malam, memperhatikan apakah telah muncul gejala pada diri sendiri.
  - 3 Mengelap kenop pintu tiap kali disentuh oleh pasien dan perawat dengan menggunakan cairan alkohol atau tisu basah.
  - 4 Mengalirkan air pada toilet dan wastafel yang digunakan oleh perawat dan pasien setelah menutup penutupnya. Pastikan sirkulasi udara berlangsung baik. Pastikan selalu cuci tangan.
  - 5 Siapkan makanan dengan gizi seimbang, serta memisah-misah makanan bagi pasien dengan anggota keluarga lainnya. Hindari menggunakan alat makan bersama.
  - 6 Anda boleh mencuci pakaian pasien setelah disterilkan dalam air bersuhu 80°C selama 10 menit, jika khawatir cuci secara terpisah.
  - 7 Lakukan sirkulasi udara di dalam kamar selama 10 menit tiap 1-2 jam sekali.
  - 8 Saat Anda membersihkan muntahan, gunakan kain bekas lalu buang dalam plastik. Sterilisasi lokasi muntahan dengan cairan alkohol.
  - 9 Kami himbau pasien dan anggota keluarga selalu mengenakan masker.
4. Langkah pencegahan terbaik adalah menjauhi orang yang berpotensi mengidap virus. Bagi para manula dan orang sakit untuk menghindari lokasi kerumunan orang.
5. Saat muncul gejala masuk angin, demam di atas 37,5 derajat selama 4 hari atau lebih, lesu parah, kesulitan bernapas, segera konsultasi ke **pusat konsultasi orang yang kembali dari luar negeri dan orang yang bersentuhan dengan penderita** yang berlokasi di fasilitas kesehatan di tiap prefektur.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

[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)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2nd and 4th Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

### **कोरोना वाइरस से संक्रमित व्यक्ति की घर पर देखभाल से सम्बंधित महत्वपूर्ण जानकारी**

कोरोना वाइरस से संक्रमित होने वाले 80% लोगों को केवल मामूली लक्षण रहने की सम्भावना है और उनका घर पर ही ध्यान रखना होगा। इस संदर्भ में हमने सरकारी विशेषज्ञों से प्राप्त जानकारियाँ एकत्रित और संकलित की हैं। कृपया यह सावधानियाँ अपनाएँ।

- (1) यदि आपको बुखार या सर्दी-जुकाम के लक्षण हों तो काम और स्कूल से छुट्टी लेकर घर पर ही रहें।
- (2) यदि 37.5 से ज़्यादा का बुखार 3 दिन से ज़्यादा रहे तो कोरोना वाइरस सम्बंधित विशेष फ़ोन लाइन पर सम्पर्क करें।
- (3) संक्रमित होने या घर पर रहने की स्थिति में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें।
  - (i) केवल एक व्यक्ति ही मरीज़ की देखभाल करे। संक्रमित व्यक्ति के पास जाते समय मास्क, गलाब्स और विशेष कपड़े ही पहन कर जाएँ।
  - (ii) देखभाल करने वाले व्यक्ति को नियमित अंतराल पर हाथ धोने चाहिए। सुबह और शाम अपना तापमान जाँचे और देखें कि आप में कोई लक्षण तो नहीं आ रहे हैं।
  - (iii) जिन दरवाज़ों की कुंडिया मरीज़ और देखभाल करने वाला दोनो इस्तेमाल करते हों, उन्हें हर बार ऐल्कहाल से साफ़ करें।
  - (iv) मरीज़ के द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले शोचालाय को इस्तेमाल के बाद फ़्लश करें और उसे हवादार रखें और साफ़ रखें।
  - (v) संतुलित आहार लें। मरीज़ परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भोजन ना करे और उसके बर्तन को अलग रखें।
  - (vi) मरीज़ के कपड़े सबके साथ धो सकते हैं। उन्हें 80 °C पर 10 मिनट तक भिगा कर रखें।
  - (vii) कमरे में साफ़ हवा आने के लिए हर 1-2 घंटे पर 10 मिनट के लिए खिड़कियाँ और दरवाज़े खोलें।
  - (viii) मरीज़ की उल्टी को कपड़े से साफ़ करके उसे प्लास्टिक की थैली में बंद करके फेंके। ऐल्कहाल का इस्तेमाल कर उस जगह को साफ़ करें।
  - (ix) घर के अंदर मरीज़ और परिवार के सदस्य, सभी लोग मास्क पहने।
- (4) संक्रमण से बचाव के लिए संक्रमित व्यक्ति से दूरी रखें। वृद्ध और संक्रमित व्यक्ति भीड़ वाली जगहों पर ना जाएँ।
- (5) यदि आपके सर्दी-जुकाम के लक्षण या फिर 37.5 से ज़्यादा का बुखार 3 दिन से ज़्यादा रहे, या फिर ज़्यादा थकान या साँस लेने में तकलीफ़ हो तो अपने शहर के विशेष स्वास्थ्य केंद्र में सम्पर्क करें।

- ओसाका में स्थापित परामर्श केंद्रों की जानकारी की सूची के लिए निम्न वेबसाइट देखें (केवल जापानी भाषा में)।

[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)

- ह्योगो में स्थापित परामर्श केंद्रों की जानकारी की सूची के लिए निम्न वेबसाइट देखें (केवल जापानी भाषा में)।

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

- क्योटो में स्थापित परामर्श केंद्रों की जानकारी की सूची के लिए निम्न वेबसाइट देखें (केवल जापानी भाषा में)।

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

- ओसाका के निवासियों के लिए फ़ोन लाइन (अंग्रेज़ी में)

फ़ोन: ०६-६९४१-२२९७

समय: सोमवार से शुक्रवार ९:००-२०:०० (अवकाश के दिन अनुपलब्ध)

मंगलवार से गुरुवार ९:००-१७:३० (अवकाश के दिन अनुपलब्ध)

दूसरे और चौथे रविवार १३:००-१७:००

- ओसाका मेडिकल नेट

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

- यदि आप बीमार हों।

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)