

## 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)