

新型コロナウイルスが増えて
いる中での健康管理
～ベトナム旧正月を前にして～
Feb 4, 2021

特活)シェア＝国際保健協力市民の
副代表 沢田 貴志

COVID-19の世界での流行

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>

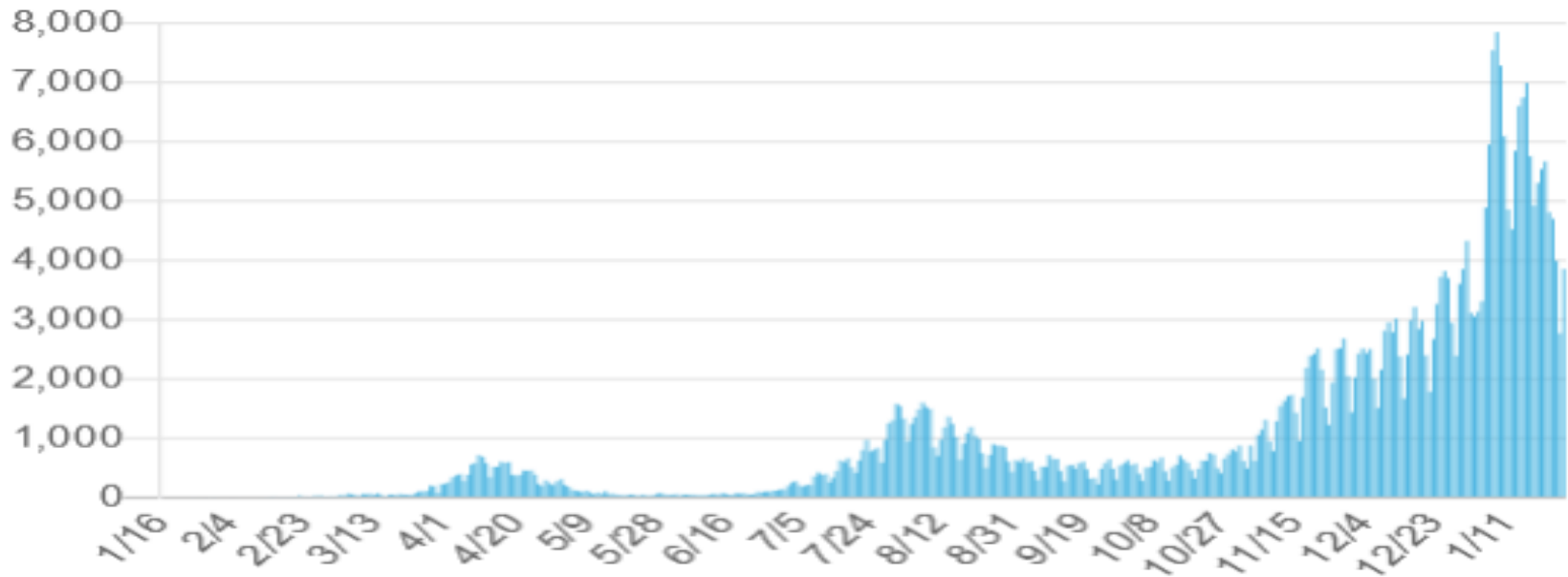
Number of cases

As of week 2, 2021



Trend of PCR positive SARS-CoV-2 cases in Japan

source : MoHLW https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kokunainohasseijoukyou.html#h2_1



Number of serious cases with mechanical ventilation

Japan ECMOnet for COVID-19



新型コロナウイルス流行の防止策

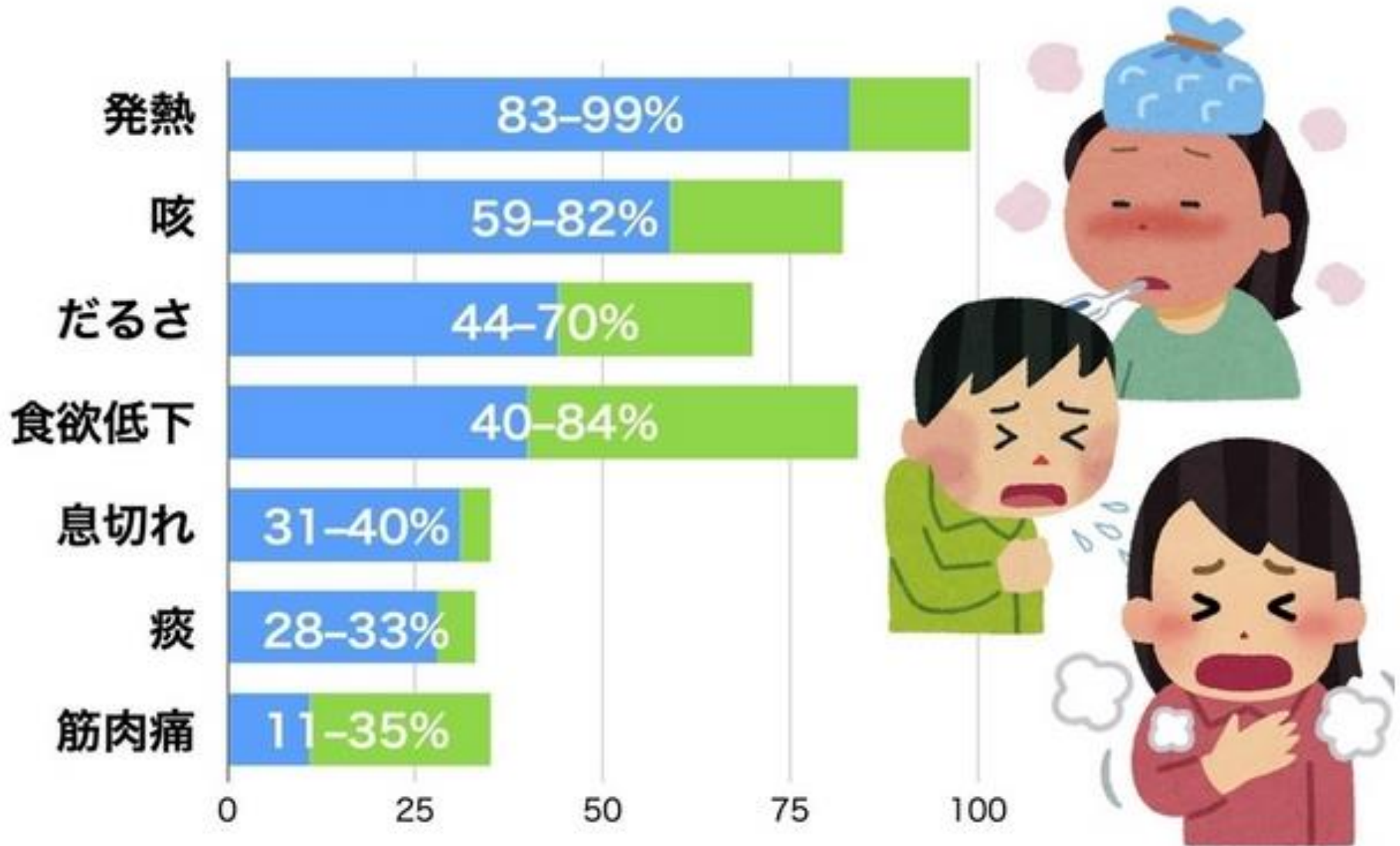
感染経路は、飛沫感染と接触感染

マスク、距離を保つ、手や共有物の消毒などで感染を予防できる。

人と人の接触を80%減らすことができれば感染を減らすことができる。

接触を減らすと失業が増える。バランスが大切

新型コロナウイルス感染症の症状



新型コロナの頻度の高い症状 (CDC. Interim Clinical Guidance for Management of Patients with Confirmed COVID-19より)

図2 新型コロナウイルス感染症の経過

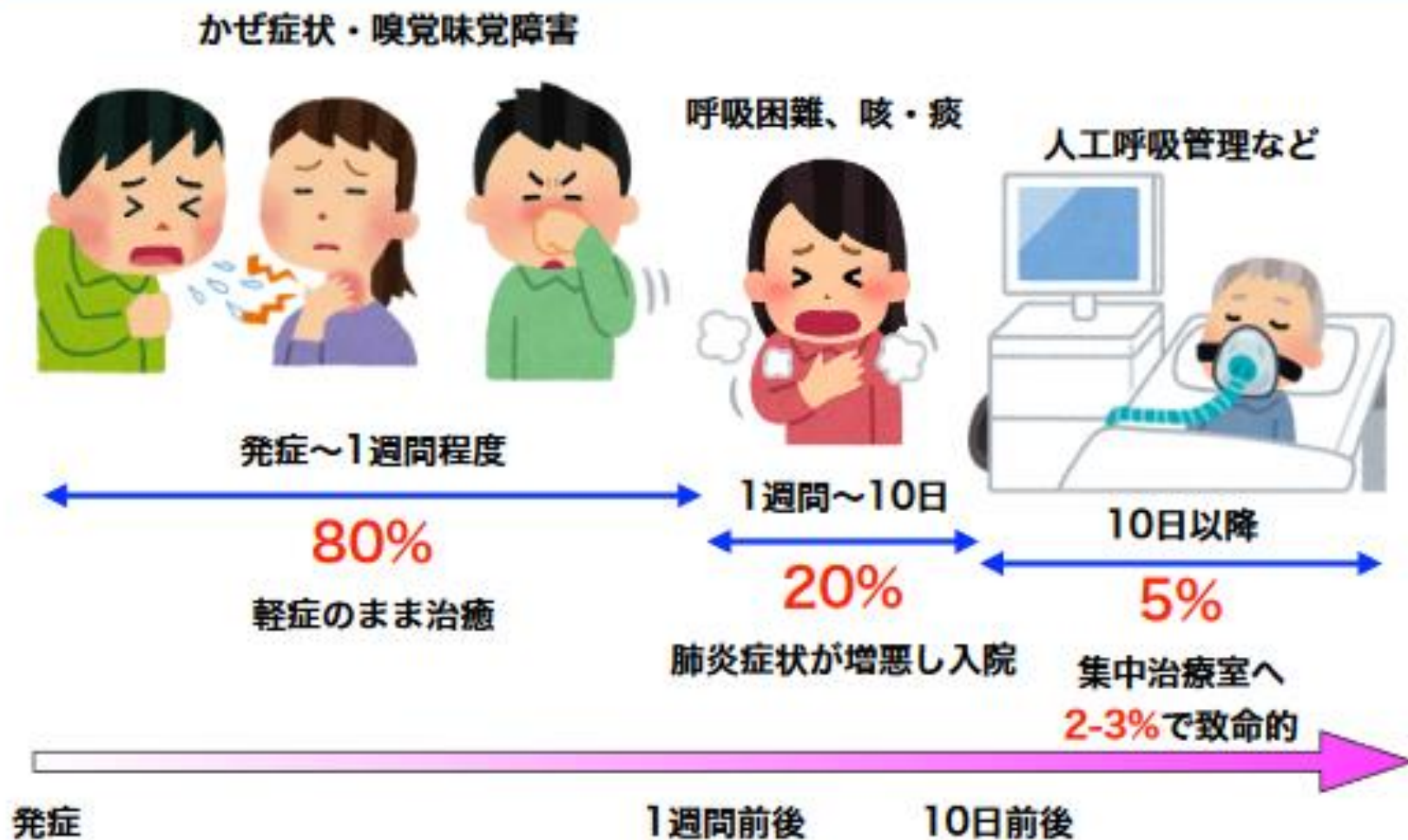


図 1-5 年齢別にみた新型コロナウイルス感染症の致死率



厚生労働省、新型コロナウイルス感染症の国内発生動向（2020年4月17日掲載分）

3つの**密**を避け ましょう！

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。

Xin hãy hợp tác thực hiện để phòng chống phát sinh lây nhiễm tập thể virus corona mới

Hãy tránh khỏi 3 tình huống có “mật”!

① Không gian phòng
kính lữ thông không
khí - kín



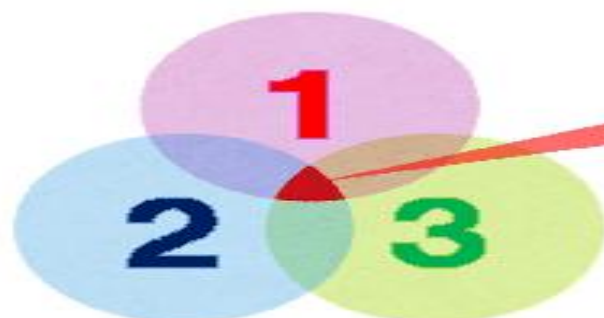
② Không gian đông
người - vì vậy mà mật độ
cao



③ Tình huống tiếp
xúc gần nhau có
ngôi chèo chèo hay
phát âm thanh



☆ Điều quan trọng là thực hiện **biện pháp** đối với virus corona mới để **phòng chống** phát sinh cluster (lây nhiễm tập thể). Hãy cố gắng tránh khỏi 3 tình huống có “mật” trùng nhau trong cuộc sống hàng ngày.



Nơi mà cả 3 điều kiện đều có thì rủi ro phát
sinh cluster (lây nhiễm tập thể) rất cao!

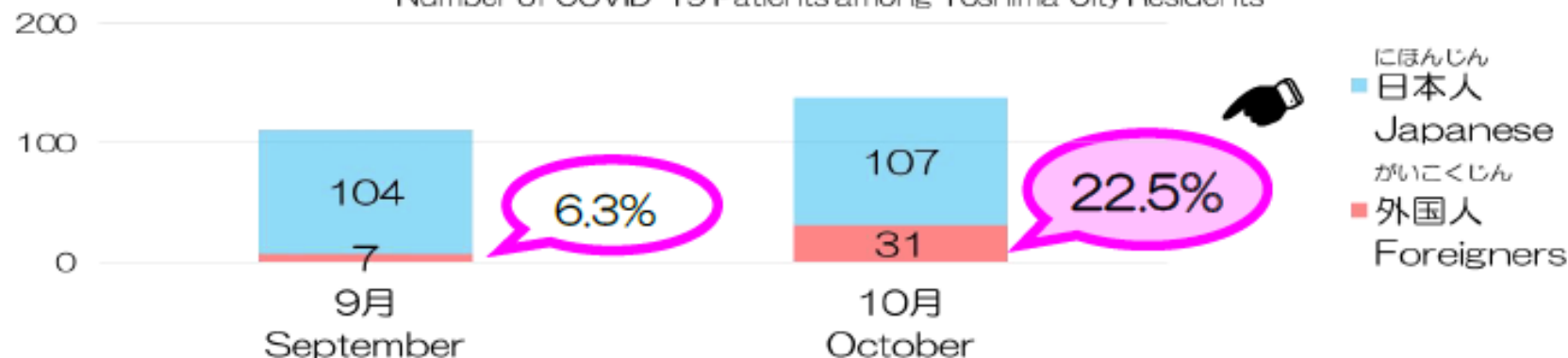
※ Ngoài 3 điều kiện này ra, hãy tiêu diệt các vật phẩm dùng
chung với nhiều người, v.v.

(2020年11月10日 いけぶくろほけんじょさくせい 池袋保健所作成, published by Ikebukuro Public Health Center)

こ ろ な が い こ く じ ん い コロナになる外国人が増えています！

- The number of foreign COVID-19 patients is increasing recently.
- 最近，被新型冠状病毒感染的外国人数正在增加。
- Số lượng bệnh nhân COVID-19 nước ngoài đang gia tăng gần đây.
- နိုဝင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့တွင် COVID-19 လူနာအရေအတွက်တိုးပွားလာနေသည်
- हालसाल विदेशी COVID-19 का बिरामीहरुको संख्या बढदै गरेको छ ।

としまく しんがた ころな ういるす かんせんしょう かんじゃ かす
豊島区の新型コロナウイルス感染症の患者の数
Number of COVID-19 Patients among Toshima City Residents



こ ろ な ひ と と も だ ち ち か し ょ く じ ひ と お お
★コロナになった人は，友達と近くで食事をした人が多いです。

- Many people got infected with novel coronavirus after eating nearby with their friends.
- 许多人在和朋友一起吃饭后被新型冠状病毒感染。

しんがた かんせん ふせ
新型コロナウイルスを防ぐために

まつ かんせん ひろ

1. パーティやお祭りで感染を広げないように

しょうじょう でんわ そうだん

2. 症状があったら電話で相談しよう

いえ かぞく ちゅうい

3. 家で家族にうつさないために注意を

にほん にゆうこく にち かくり

4. 日本に入国したときの14日隔離をしっかりと

まつ お祭りやパーティの注意

ちゅうい

かんせんかくだいじ いっしょ く ひと しょくじ

- コロナ感染拡大時は、一緒に暮らしていない人との食事やパーティをさけましょう。

しょうにんずう おくがい かんき よ きより

- やるなら少人数で、屋外など換気の良いところで2m距離をとって。



まつ ちゅうい お祭りやパーティの注意

- うた おおごえ いの
- 歌ったり、大声でお祈りをするのはさけましょう。

- ふだん はな とお かぞく あ
- 普段 離れている遠くの家族とはリモートで会うのがよいです。



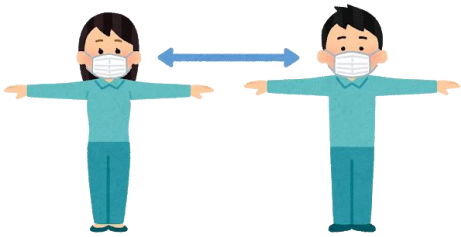


症状がある人が参加し
なければ大丈夫？



しんがた 新型コロナウイルスの^{こま}困^{とくちょう}った特徴

- ウイルスが体に入ってから症状が出るまで時間が長い（1-14日）
- 症状の出る2日前から感染する力がある
- 症状が軽い人から重い人までさまざま。
- 全ての人が感染していると考えて予防する必要



マスクをつけましょう



どうきょかぞくいがい ちか とき つね

- 同居家族以外が近くにいる時は常にマスクを

はな あご

- マスクは鼻から顎までしっかりカバーを。
- 人がいないところでは不要？
- 着けて頂くコツ。



手洗い

- 水と石鹸で20秒以上かけてこまめに手洗いを
- 特に外出後や鼻をかいたり咳やくしゃみの後
- 水と石鹸がなければ60%以上のアルコールを含む消毒薬で手をきれいにしましょう。



おおぜい しょくじ ちゅうい 大勢での食事の注意

りょうり も



- ビュッフェや料理の持ちよりはやめる。

ちょうみりょう てわた

- サラダバー、ドリンクバー 調味料の手渡しの手配もだめ。

しょくじ と わ

わた

- 食事を取り分けたセットで渡しましょう。

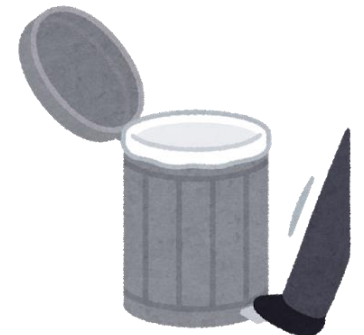
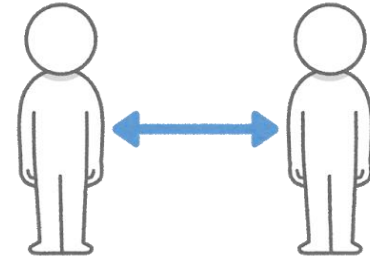


人が集まる場所では

- 全員マスク
- 距離をとって
- 入り口で検温・手の消毒
- 大勢が触れる場所や共有物を
まめに洗浄・消毒：アルコール
(または次亜塩素酸ナトリウム)
をこまめにつけて拭き残しなく
- ペダル付きごみ箱を使いごみ
捨て時は手袋を



おでこで検温をしています



もし発熱・咳・咽頭痛があったら

- Covid-19ではない、と思ってもまずお休みを
- 家庭内での家族への感染を防ぐ
- 病院やクリニックは電話をしてから行く



Information Center

- FRESC 0120—76—2029 Immigration
- One Stop Center Prefecture
- TOCOS 0120—296—004 Tokyo

Quầy Hỗ Trợ FRESC

dành cho người nước ngoài đang gặp khó khăn do ảnh hưởng virus corona chủng mới

Người nước ngoài đang gặp khó khăn trong cuộc sống sinh hoạt như mất công việc, v.v... do ảnh hưởng của virus corona chủng mới có thể gọi điện đến Quầy Hỗ Trợ FRESC để được tư vấn.

Chúng tôi có thể hướng dẫn những cơ chế có thể giúp ích cho bạn cũng như những điều cần thiết để bạn được lưu trú (= ở lại Nhật Bản), v.v... Hãy liên hệ qua điện thoại khi gặp khó khăn.

Ngày bắt đầu

Ngày 1 tháng 9 năm 2020 (thứ Ba)

Các ngày trong tuần và thời gian

Các ngày trong tuần: Từ thứ Hai đến thứ Sáu
Thời gian: Từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều
(Không hoạt động vào thứ Bảy, Chủ nhật và ngày lễ)

Từ ngữ

Hỗ trợ 14 ngôn ngữ như tiếng Việt, tiếng Nhật, tiếng Anh, v.v...

Điện thoại (không mất phí)

0120-76-2029

コロナ(COVID-19)で ^{こま}困ったときに ^{そうだん}相談できます。



^{そうだん}相談するときは ^{でんわ}電話します。(お金^{かね}は かかりません。)



^{げつようび}月曜日～^{きんようび}金曜日 AM10:00-PM5:00
0120-296-004

^{どうようび}(土曜日・^{にちようび}日曜日・^{しゅくじつ}祝日は ^{やす}お休みです。)

^{がいこくご}外国語で ^{そうだん}相談できます。 ^{つうやく}通訳が います。

COVIDS-19と診断されたら

- 保健所の職員が連絡をするかもしれません。
- 誰に接触をしたのか、どこで過ごしていたかをお聞きし、感染の可能性のある人を見つけて支援をするために役立てます。
- あなたの情報は秘密扱いになります。



TEL

.....



濃厚接触者といわれたら

- 14日間自宅の中で過ごしてください。
- 新型コロナウイルス感染症の症状を観察して
- 具合が悪くなったら検査にいけるように準備をしておきましょう



1



感染者と他の同居者の
部屋を可能な限り分ける

2



感染者の世話をする人は
できるだけ限られた方に

3



できるだけ
全員がマスクを使用

4



小まめなうがい・手洗い

5



日中はできるだけ
換気をする



食事も別々に！

6



取っ手、ノブなどの
共用部分を消毒

7



汚れた
リネン、衣服を洗濯

8



ゴミは密閉して捨てる

Tách riêng phòng

- ◆ Tạo phòng cho cá nhân. Khi ăn khi ngủ cũng ở phòng riêng.
 - Nhà có con nhỏ, trường hợp ít phòng, khi không tách phòng riêng được thì khuyến khích đảm bảo được cự ly ít nhất là 2 mét, tạo bức ngăn hoặc treo màn gió.
 - Khi ngủ, nên để đầu ở vị trí lệch nhau.
- ◆ Người nhiễm bệnh không ra khỏi phòng tới mức có thể.
Giảm tới mức tối thiểu việc sử dụng không gian chung như nhà vệ sinh, nhà tắm...vv.

Trong phạm vi có thể chỉ giới hạn người cố định để chăm sóc người nhiễm bệnh.

- ◆ Người có bệnh nền là bệnh tim, phổi, thận, người bệnh tiểu đường, người giảm miễn dịch, bà bầu...vv hãy tránh việc chăm sóc người nhiễm bệnh.

1



感染者と他の同居者の
部屋を可能な限り分ける

2



感染者の世話をする人は
できるだけ限られた方に

3



できるだけ
全員がマスクを使用

4



小まめなうがい・手洗い

5



日中はできるだけ
換気をする



食事も別々に！

6



取っ手、ノブなどの

7



汚れた

8



ゴミは密閉して捨てる

Đeo khẩu trang nhé.

- ◆ Khẩu trang đã dùng không mang sang phòng khác.
- ◆ Không sờ vào mặt bên ngoài của khẩu trang. Khi cởi khẩu trang cầm vào chun hoặc dây đeo tai để tháo.
- ◆ Sau khi tháo khẩu trang, nhất thiết phải rửa tay bằng xà phòng nhé. (Thuốc khử độc ngón tay bằng cồn cũng được)
 - * Khi khẩu trang bị bẩn, thay ngay bằng khẩu trang khô ráo, mới và sạch.
 - * Khi đang không đeo khẩu trang...vv nếu ho hoặc hắt xì hơi, che miệng và mũi bằng giấy ăn...vv

Chăm chỉ rửa tay nào

- ◆ Chăm chỉ rửa tay nhé, khử trùng tay bằng cồn nhé. Không sờ vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa được rửa.

新型コロナウイルスは外国人により大きな負担をかける可能性

- エッセンシャルワーカーが多い
- 生活基盤が弱く多人数で生活
- 適確な情報が入りにくい
- 医療にかかるのが遅れがち



- 今後外国人への対応の重要性が増す
- この冬のコロナ対策では共生社会の基盤がとても大切