

▽致入住民宿的<房客>们

▽致在民宿迎接房客的<主人>们（房东，企业，管理员，工作人员以及清洁工的各位）

# 民宿

为了战胜传染病—让我们  
做好万全的准备—

## 所要做到的

▼近年来，新型冠状病毒，新型流感等引发呼吸器官疾病的病毒感染在日本流行。  
▼在此，我们以飞沫传染，接触传染为重点，按4个步骤总结了相应对策和医疗咨询步骤，以此守护您和您的民宿。

### 4个步骤

- STEP-1 养成预防感染的习惯
- STEP-2 确认健康状态
- STEP-3 维持卫生的环境
- STEP-4 医院就诊的步骤

传染病并非是遥不可及的话题。它们随时随地潜伏在我们身边。为了预防和避免传染扩散，要思考发现可疑症状后应采取哪些行动。

#### —对房客的请求—

为防止您染上传染病。并且防止您成为传染源。

#### —对主人的请求—

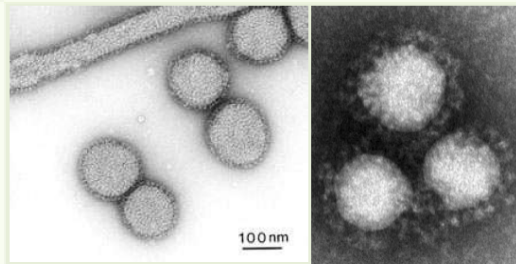
为确保您的民宿充分做好传染病应对准备。并且防止您自身被感染。

# 需要了解的知识

- ▼关于传染病还有很多未解之谜，有一些传染病还没有开发出疫苗等治疗方法。
- ▼掌握每天更新的信息，始终正确学习应该采取的行动，尽可能远离病毒是“预防”的基本。

## 传染病一年四季都可能爆发

电子显微镜成像 (左) 流感病毒 (右) 新型冠状病毒  
出处: NIID 国立传染病研究所



## 日本主要病毒性传染病的流行时期

根据 NIID 国立传染病研究所数据制作

|              | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 流感           | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |     | ■   | ■   |
| 诺如病毒         | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    | ■   | ■   | ■   |
| 疱疹性咽峡炎       |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |     |     |     |
| 手足口病         |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |     |     |     |
| 轮状病毒         |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |     |     |     |
| 腺病毒感染 (游泳池热) |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |     |     |     |

- 主要传染路径
- 另外,有一些传染病有多种传染路径。
  - 飞沫传染
  - 经口传染
  - 粪口传染, 接触传染, 飞沫传染
  - 接触传染, 飞沫传染
  - 粪口传染, 空气传染
  - 飞沫传染, 接触传染

本宣传手册主要以流感病毒, 新型冠状病毒为重点, 思考对飞沫传染, 接触传染的预防方法。

例如

患上新型冠状病毒时的症状有哪些?  
以 37.5 度以上的发热及伴随咳嗽的肺炎症状为特征。武汉市的主要症状是发热, 咳嗽, 肌肉酸痛等。很多病例在发病之初症状轻微, 但大约 1 周后恶化入院。这种传染病潜伏期较长, 比较可信的观点是大约 14 天。也有报告表明存在无症状的感染者, 存在因为没有主观症状而接触许多人导致传染扩散的隐患。  
据日本环境感染学会称, 长久而持续发热以及强烈疲劳感的症状很明显。据说“发热会持续 1 周左右”。另外, 较为常见的症状有咳嗽, 肌肉酸痛, 呼吸困难。有时也伴随头痛, 有痰, 腹泻。患有糖尿病, 高血压等慢性病的患者, 使用免疫抑制药物的患者和孕妇被认为有重症化的风险。日本国内已出现了死亡病例, 但一般认为整体以轻症居多。

咳嗽或打喷嚏时, 携带病毒的飞沫或飞沫核从鼻腔或口腔被吸入, 或者附着在眼睛等粘膜上, 导致病毒进入体内。

一般认为飞沫可以飞散 2m。此外, 病毒被释放到环境中后, 一定时间内仍然持续具备感染力。  
如果空气不流通, 灰尘滞留, 即使传染源不在了, 也有可能感染。

### ◀ 【飞沫传染】

### 传染是如何完成的?

### 【接触传染】▶

接触携带病毒的飞沫, 或者手或手指接触附着有他人手印的门把手, 开关, 扶手等后, 经由口腔, 鼻腔, 眼睛等的粘膜间接传染。  
人总是会不自觉地用手触摸脸部。

## 1

## STEP-1 “养成预防感染的习惯”

- ①洗手
- ②给手指消毒
- ③漱口
- ④遵守咳嗽礼仪
- ⑤换气

请牢记日常的感染预防对策

## 洗手

勤用肥皂液洗手 冲洗掉附着在手上的病毒

## 给手指消毒

洗手后不忘给手指消毒 用酒精杀菌消毒

## 漱口

养成日常漱口的习惯 冲洗掉附着在喉咙中的病毒

## 遵守咳嗽礼仪

咳嗽和打喷嚏时佩戴口罩 预防对他人的飞沫传染

## 换气

经常换气，保持空气洁净 开窗或者 24 小时换气都是有效方式

## 2

## STEP-2 “确认健康状态”

- ⑥测体温
- ⑦确认表

了解自己的健康状况并告知他人

## 测体温

体温是了解身体状态的基本 发热 38℃ 以上时请就医

## 确认表

始终关注身体状态 正确传达身体状况

## 3

## STEP-3 “维持卫生的环境”

- ⑧维持清洁

了解传染病发生时的清扫方法，运用于日常的管理

## 维持清洁

始终保持室内清洁 把感染预防方法作为日常管理的参考标准

## 4

## STEP-4 “医院就诊的步骤”

- ⑨就医

一旦感染，应该按照怎样的步骤，去哪里咨询，就诊

# STEP-1

## “养成预防感染的习惯”

### ①洗手

从外面回来后，接触过其他物体后，请务必用肥皂洗手。除此以外也要尽可能频繁洗手。最脏的指甲部分自不用说，容易被忽视的拇指和手腕部分也要用肥皂清洗。

即使是一家人，毛巾也要分开使用，这样才能安心。儿童在洗手的同时还要洗脸。

很多病原体是通过经手的接触传染扩散的，因此手指消毒是预防的基本。洗手后，用酒精液或消毒液消灭附着在手上的细菌或病毒。请在洗面台上摆放肥皂液，洗手液、酒精消毒液，干净的擦手毛巾。并在枕边准备湿巾。



1 用流水洗手



2 取清洁剂于手中



3 清洗手掌、指腹



4 清洗手背，指背



5 清洗指间（侧面），指根（根部）



6 清洗拇指和拇指根部凸起部分



7 清洗指尖



8 清洗手腕（内侧-侧面-外侧）



9 用充足的流水冲洗掉清洁剂



10 把手擦干



11 用酒精消毒

清洗两次效果更佳！

重复 2~9 的步骤，清洗两次，冲洗掉细菌和病毒。

### ②给手指消毒



1 取适量消毒液于手掌中。



2 <首先> 将消毒液搓揉到双手指尖部分。



3 接着仔细搓揉到手掌中。



4 手背部分也请搓揉。



5 指间也要搓揉。



6 拇指也要搓揉。



7 手腕部分也不要忘记搓揉。请认真搓揉，直至干燥。

双手干燥后代表消毒完成。

酒精会破坏病毒包膜。但是，消毒液“不可饮用”“禁止烟火”。



酒精 Alcohol 消毒液

（上方图片）出处：厚生劳动省“洗手步骤宣传单”  
[https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/d1/link01-01\\_leaf02.pdf](https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/d1/link01-01_leaf02.pdf)  
 （下方图片）制作参考：日本环境感染学会教育工具 Ver. 3（感染对策基本项目修订版）

## ③遵守咳嗽礼仪

防止因为咳嗽，打喷嚏等将病原菌或病毒传染给他人的传染扩散预防对策。

## 1. 佩戴口罩

从鼻子到下巴全部覆盖，确保佩戴时没有缝隙。

- 佩戴口罩。
- 与他人面对面时，尽可能保持2m以上的间隔。
- 避开人群等。

(没有口罩时)

- 咳嗽·打喷嚏时，用纸巾覆盖嘴巴和鼻子
- 把脸背离周围的人，与他们保持1米以上的距离
- 带有鼻涕·痰等的纸巾立即扔到垃圾桶中
- 立即用肥皂和流水洗手

2. 用纸巾·手帕等覆盖嘴巴和鼻子  
覆盖过嘴巴和鼻子的纸巾立即扔到垃圾桶中。

3. 用上衣的内侧或袖子覆盖



佩戴口罩



没有口罩



一般认为，口罩对于防止飞沫传染，自我保护有一定的效果。  
还可防止自己的手触摸脸部，因此对预防鼻腔，咽喉干燥等也有效果。

## 关于口罩

市售的外科口罩就已足够。



## &lt;口罩的佩戴方法&gt;

在口罩的鼻梁条上折出一个折痕  
将松紧带挂到耳朵上  
使鼻梁条贴合脸部形状  
展开口罩可伸缩部分，覆盖鼻子和嘴巴

## &lt;摘下口罩的方法&gt;

拿住松紧带摘下口罩  
丢弃口罩，给手指消毒

## 使用过的口罩和纸巾的丢弃方法



在垃圾桶中套上塑料袋。  
使用无需接触就能丢弃的垃圾桶。

## ④漱口

漱口可有效预防呼吸器官的传染病。  
从外面回来时等，要有意识地养成这个习惯。

请准备各人专用的杯子。  
如果有漱口水，效果更佳。

- 漱口的刺激会促进粘液的分泌和血液循环，冲洗掉附着在喉咙上的病毒，细菌和灰尘等，滋润喉咙，激活粘膜的作用。
- 有些海外房客并不熟悉漱口的习惯，帮助他们学习漱口的方法也是“招待”的一环。

使口腔中的食物残渣  
浮起并吐掉

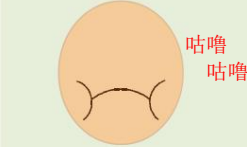
漱口的基本就是“咕噜咕噜”“哗啦哗啦”。



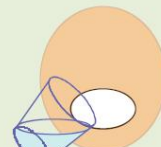
1. 用杯子装一些水



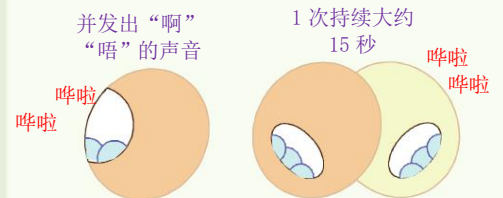
2. 将一半左右的水含入口中



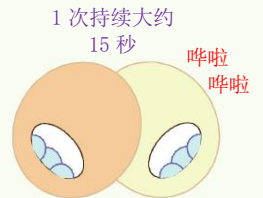
3. 面朝正面“咕噜咕噜”地漱口，



4. 再次将水含入口中



5. 脸朝上，“哗啦哗啦”地漱口



6. “哗啦哗啦”地漱口口2~3次

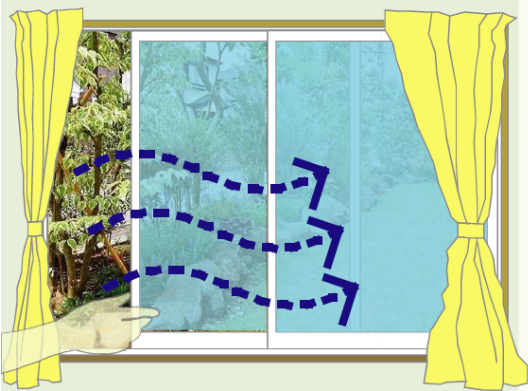
## ⑤换气

▽参考：据说一般的流感病毒在环境中的生存期间为2~8小时。

- 病毒传染的实态调查显示，人们身边因飞沫传染，接触传染而附着的病毒可生存数小时。
- 换气会降低环境中的病毒进入人体的危险性。

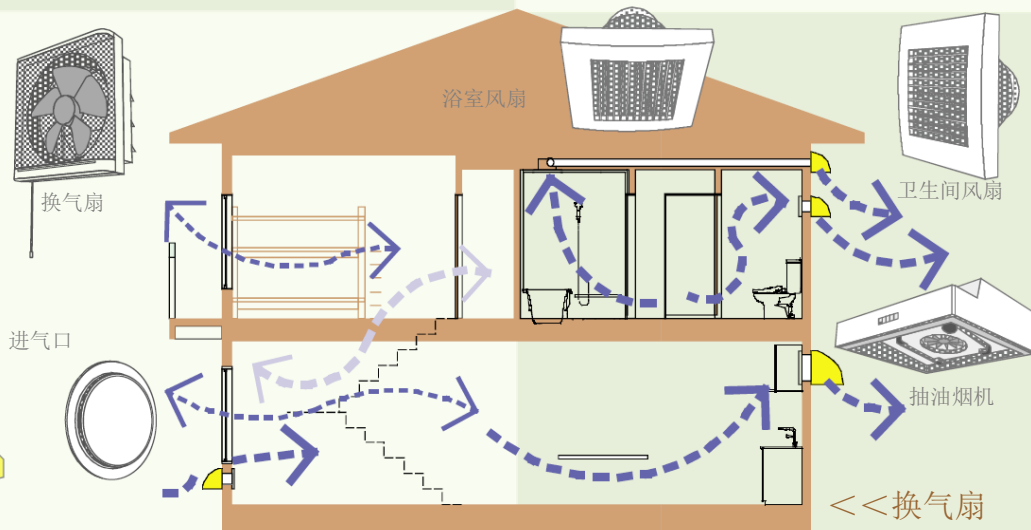
开窗、打开换气扇是基本。

白天请每隔2~3小时开窗开门等，保持房间空气新鲜。



打开窗户>>

>>结合<<



卫生间和浴室的换气扇请24小时始终开启。  
(24小时换气)  
仅是排出空气，效果不高。  
请不要忘记“进气”，打开窗户或进气口，引入外气。

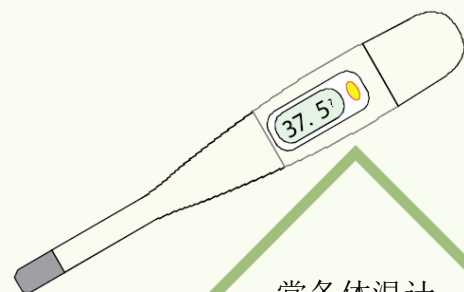
为确保房间整体的空气流通，请巧妙结合从窗户进气和用排气扇排气的方式。

## ⑥测体温

为了让房客能测量体温，自己确认自己的状态，主人请常备体温计。

从体温可以知道身体的状态。  
患上传染病的参考标准是发热38℃以上，如果达到这一体温，请前往医院就诊。

房客自我感觉被传染或身体不适时，或者身边人或主人注意到房客不适时，首先本人要把握自身的状态，然后进入STEP-4“医院就诊的步骤”。



常备体温计

使用体温计后，每次都要用酒精擦拭消毒。

STEP-2  
“确认健康状态”

## ⑦确认表

确认表是把握自身身体状态的工具。也能帮助患者在医疗机构顺利就诊。

[日本政府观光局(JNTO)]  
“让您安心在日本旅行的指南—当您身体不适时”  
>“实用工具下载页面”

<https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/support.html>

>“指南 下载栏”中的“日语版/英语版/中文(繁体)版/中文(简体)版/韩语版/泰语版”指南

指南中“医疗相关的自身信息”“症状·病状说明用的指认表”

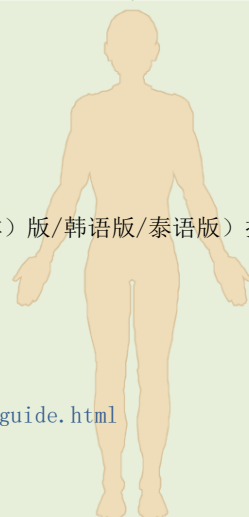
[东京都福祉保健局]

“一致到访东京的外国游客—医疗机构就诊用多国语言指南”

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/tagengoguide.html>

(英语, 中文(简体字·繁体字), 韩语, 泰语, 西班牙语, 日语)

指南中“症状、病状说明用的要点表”



# STEP-3

## “维持卫生的环境”

### ⑧维持清洁

手经常触摸的扶手，门把手，开关等会附着病毒。对卫生间，洗面台等飞沫容易附着的地方消毒也很重要。

在卫生间可能发生病毒从宿主粪便排出，经由口腔传播的粪口传染。

使用过的毛巾和抹布也要经常清洗。

立即换气，保持空气流通。

对于手经常接触的地方，例如桌子，门把手，卫生间等，应每天用消毒用酒精消毒 1 次以上。如果有体液，排泄物等导致的肉眼可见的污垢，请用浸润了消毒液（稀释过的次氯酸钠（漂白剂））的一次性厨房纸巾等擦拭。

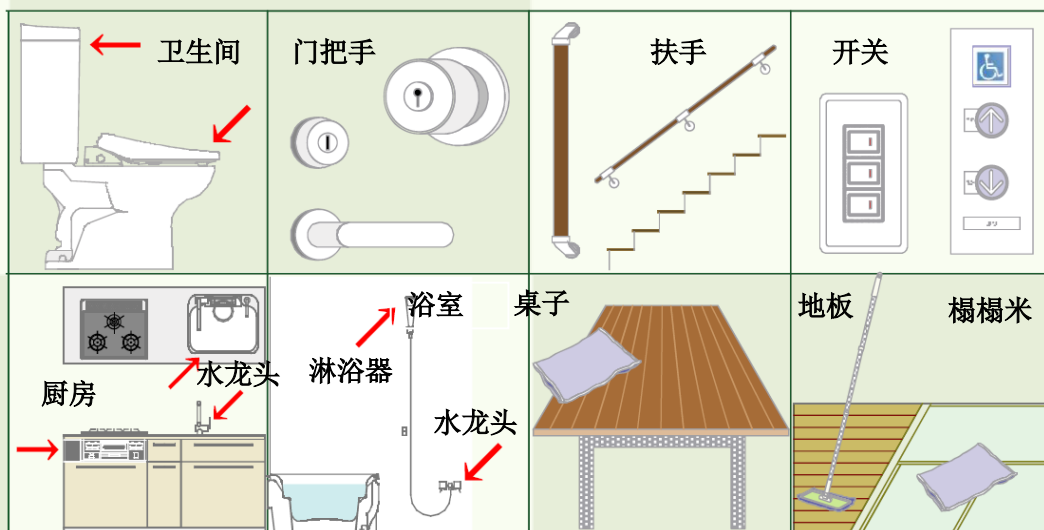
如果使用了漂白剂，金属可能会生锈，因此请用消毒液擦拭后再用水擦拭。

#### —对房客的请求—

民宿中，有些房客会长期停留，自行烹饪。在此期间，将由房客自己打扫房间，管理食材和备用品。“维持清洁”离不开房客的协助。

#### —对主人的请求—

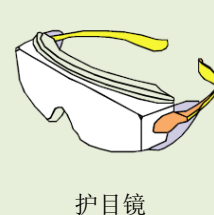
为了帮助房客自行维持清洁，请准备用具，安排好清扫工作等。



一般作为流感病毒的有效消毒方法，推荐用热水或下列药剂擦拭或者浸泡。

- 80℃的热水 10 分钟
- 0.05~0.5%的次氯酸钠液
- 消毒用乙醇
- 70%异丙醇

请先用清洁剂清除灰尘或污垢，之后请务必佩戴一次性手套和口罩。接触疑似感染的人时或者其物品时，为防止从眼睛粘膜感染，应尽可能佩戴护目镜。



房客没有住院，回到民宿观察病情时：

为防止感染扩散，请准备“单间”。尽可能避免面对面和接触。

### 住宿上的注意事项

### 饮食上的注意事项

与可能感染的人一起用餐时，应避免共用餐具。食物应分开装盘，不要从大餐盘中分餐。

将使用后的餐具在消毒液中浸泡 5 分钟以上，再按照一般的清洗方式清洗后，就可以给他人使用。

衣物和寝具也要避免共用。如果衣物，被褥，枕套可能因为腹泻，呕吐等而沾染上体液时，应用 80℃的热水消毒 10 分钟以上，再进行一般的洗涤。稀释后的次氯酸钠水溶液（以 0.02%的浓度使用）也很有效。（注意会褪色）此外，请和其他人的衣物分开洗涤。

### 衣物上的注意事项

▲病毒被释放到环境中并附着后，一定时间内仍持续具有传染性，有接触传染和空气传染的可能性。

▲特别是传染流行时，备用品，卫生用品、室内环境的消毒和卫生管理很重要。

## STEP-4

## “医院就诊的步骤”

## ⑨就医

## 各位房客

访日外国房客  
请致电[日本政府观光局(JNTO)]，或联络该机构主页，得到地区可应对的医疗机构的介绍后前往就诊。

外国房客  
请联络厚生劳动省或自治体的咨询窗口，得到旅行地可应对的医疗机构的介绍后前往就诊。

(需要其他语言的应对时，请联系各国的大使馆、领事馆进行咨询)

## 各位主人

主人  
请在平时就收集自治体或周边地区的信息，掌握可应对传染病，支持多国语言的医疗机构。  
作为您的民宿的“家庭医生”。

## ▼电话咨询(支持多国语言)

## [日本政府观光局(JNTO)]面向外国游客的呼叫中心

050-3816-2787

⇒紧急时的引导(疾病, 事故等)、灾害时的引导以及一般观光介绍等

⇒应对时间: 365天, 24小时/支持的语言: 英语, 中文, 韩语, 日语

[其他]

观光介绍所:  
可获得附近医疗机构的介绍。参加了海外旅行保险时:  
联系保险公司, 获得介绍。

[自治体]各自自治体也设有窗口。  
(例) 东京都保健医疗信息中心  
电话: 03-5285-8181  
支持的语言: 英语, 中文, 韩语, 泰语, 西班牙语  
受理时间: 每天9:00~20:00

支持多国语言的咨询窗口

## ▼主页搜索(语言切换) — 日语/English/中文(简体字)/中文(繁体字)/한국어 —

## [日本政府观光局(JNTO)]让您安心在日本旅行的指南“当您身体不适时”

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

⇒[搜索医疗机构][医疗机构的就诊方式][主要症状和诊疗科目]

⇒[身体不适时的实用指南](日语, 英语, 中文(繁体), 中文(简体), 韩语, 泰语)版

## [厚生劳动省]关于医疗功能信息提供制度(医疗信息网络)“都道府县信息提供网络”

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html)

[自治体]各自自治体也设有HP。  
(例) 东京都医疗机构介绍(日语/English/中文(简体字)/한국어)  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

## ▼电话引导(日本国内)

## [厚生劳动省]传染病·预防接种咨询窗口

包含HPV疫苗的预防接种, 流感, 性传染病, 其他各类传染病。

03-5276-9337

⇒受理时间: 工作日9:00~17:00(周末, 节假日, 年末年初休息)

## 就诊注意事项

关于前往医疗机构的移动手段, 请遵循医疗机构的指示。

请避开与不特定多数人接触的公共交通工具, 在征得司机同意的基础上乘坐出租车等。

请将“健康确认表”交给咨询机构、医疗机构。

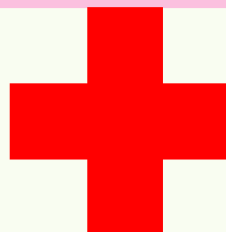
确认感染后, 为追踪移动路线和密切接触者, 还请告知“出境履历”。

## ■紧急时的救护车呼叫电话[119]

访日外国人用救护车使用指南  
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

(参考) ▼新型冠状病毒[厚生劳动省]  
免费电话: (0120) 565653 (上午9点~下午9点)  
[归国者·接触者咨询中心]

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



为维持民宿的卫生环境, 如果确定要就诊, 还请联络民宿管理员。