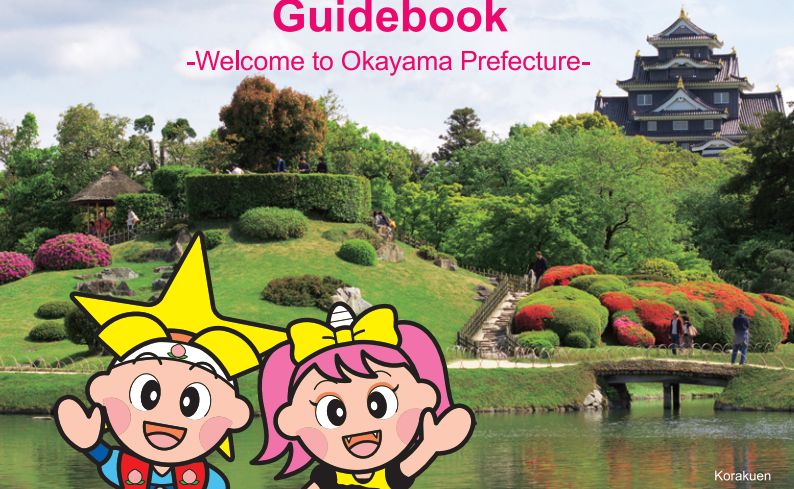


OKAYAMA Infection Control Guidebook

-Welcome to Okayama Prefecture-



Momocchi and Uracchi, the official mascots of Okayama Prefecture

Peaches and grapes, the speciality produce of Okayama



Avoid infections!

- Wash hands frequently.
- Get lots of sleep.
- Avoid exposing the skin to the extent possible when you are visiting places with many mosquitos and insects, such as by wearing long sleeve clothes and long pants.
- On hot days, be careful of symptoms related to dehydration and drink water often.
- When storing food, control the temperature appropriately, and avoid leaving the food standing in a warm place for a long period of time.
- If you have a scratch from falling over, disinfect the area quickly with clean water or an antiseptic solution.
- Do not touch vomit or diarrhea stools directly.



Please fill in the necessary items on the Health Management Sheet from page 7 onwards as preparation for sudden illness.

感染症にかからないために気をつけましょう!

- 手洗いはこまめに行いましょう。
- よく睡眠を取りましょう
- 蚊や虫の多いところへ行く際は長袖・長ズボンを着用するなど肌の露出は極力避けましょう。
- 気温が高い日は脱水症状に注意し、こまめに水分を補給しましょう。
- 食べ物の保管は温度の高い場所に長時間放置しないよう適切に温度を管理しましょう。
- 転倒等による擦り傷ができた場合、清潔な水や消毒液で速やかに患部を消毒しましょう。
- 嘔吐物や下痢便に直接触れないようにしましょう。



急な病気に備えてあらかじめ7ページ以降の『健康管理シート』に必要事項を記載しておきましょう。

★ Be careful of these symptoms!! ★

① Fever

Many cases of fever are caused by infections. Although it may subside spontaneously, it may be fatal in some cases. If a rash appears from the center of the body and spreads to limbs 3 to 4 days after having a fever, there is a possibility of Dengue fever. Please visit a medical facility immediately.

② Diarrhea

If the symptom persists, it may be caused by a bacterial or parasitic infection. Please visit a medical facility immediately if there are symptoms of fever, abdominal pain, and bloody stool.

③ Skin abnormality

Skin rash, itching, or pain may be caused by viral or bacterial infection, or by infection of parasites and mold. If there is a rash accompanying fever, please visit a medical facility immediately.

Infections have latent periods (period until infection to onset). The latent period differs with the type of infection; however, it may range from a few days to more than a week and may cause sudden illness. Some infections are serious and may be life threatening not only to the infected person but also other people.

★こういう症状が出たら要注意!!★

① 発熱

発熱の多くは感染症によって生じ、自然に治まることもありますが、命にかかわる場合もあります。発熱後3～4日して体の中心部から手足に広がる発疹が出た場合は、デング熱も疑われますので速やかに医療機関を受診しましょう。

② 下痢

症状が長引く場合は、細菌や寄生虫による感染症の可能性もあります。発熱、腹痛、血便などが出たら、速やかに医療機関を受診しましょう。

③ 皮膚の異常

皮膚の発疹、痒み及び痛みは、ウイルスや細菌の感染が原因で発生することもあれば、寄生虫やカビなどが体に感染して起こることもあります。発熱に伴って発疹が見られる場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

感染症には潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）があります。潜伏期間は感染症によって異なりますが、数日のものから1週間以上と長いものもあり、突然具合が悪くなることもあります。中には重大な感染症で、本人だけでなく、周囲の人の生命を脅かす場合もあります。

If you feel unwell

- Wear a facial mask if you are coughing or sneezing.
 - If you have symptoms of fever, coughing, sneezing, vomiting, and diarrhea, visit a medical facility or hospital immediately or as instructed. For emergency contact, see [Hospital Contact in Case of Illness and Injury] on page 19.
- When visiting the medical facility, please fill in the necessary items on the Health Management Sheet and bring this to the visit.



体調が悪いかと思ったら

- 咳、くしゃみが出る場合はマスクを着用する。
- 発熱、咳、くしゃみ、嘔吐、下痢などの症状が出たら速やかに医療機関に連絡して病院の指示に従い受診する。**緊急の際の連絡は19ページの【病気・ケガの際の病院連絡先】を参照。**受診の際は「健康管理シート」に必要事項を記載して、医療機関へ持って行ってください。



Health Management Sheet

① Personal information

Please fill in the necessary items below.

Name	
Sex	
Date of birth	
Nationality	
Purpose of travel	
Place of origin	
Date of departure	/ (DD/MM)
Place of visit	
Duration of visit	/ (DD/MM) to / (DD/MM)
Place of visit	
Duration of visit	/ (DD/MM) to / (DD/MM)
Place of visit	
Duration of visit	/ (DD/MM) to / (DD/MM)

健康管理シート

① パーソナルデータ

下記に必要事項を記入してください

姓 名	
性 別	
生 年 月 日	
国 籍	
旅行の目的	
出 発 地	
出発年月日	月 日
滞 在 地	
滞 在 期 間	月 日 ~ 月 日
滞 在 地	
滞 在 期 間	月 日 ~ 月 日
滞 在 地	
滞 在 期 間	月 日 ~ 月 日

Health Management Sheet

② Management of physical condition

Please fill in the necessary items by placing a tick () the appropriate box.

[Fever]

		Since when	Body temperature
Fever	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	°C
			°F

[Abdominal pain/diarrhea]

		Since when	
Abdominal pain	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	
Diarrhea	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	
Vomiting	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	

[Skin abnormality]

		Since when	
Itching	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	
Eczema	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	
Rash	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	
Ulceration	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	

[Cough]

		Since when	
Cough	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	
Throat pain	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	

[Pain on urination]

		Since when	
Pain on urination	Yes <input type="checkbox"/> / No <input type="checkbox"/>	/ (DD/MM)	

健康管理シート

②体調の管理

下記のうちあてはまるものにチェック(☑)して必要事項を記入してください

【発熱】

		いつから	体温
発熱	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	°C
			°F

【腹痛・下痢】

		いつから	
腹痛	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	
下痢	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	
おう吐	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	

【皮膚の異常】

		いつから	
痒み	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	
湿疹	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	
発疹	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	
爛れ	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	

【咳】

		いつから	
咳	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	
喉の痛み	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	

【排尿痛】

		いつから	
排尿時の痛み	有 <input type="checkbox"/> ・無 <input type="checkbox"/>	月 日	

Health Management Sheet

③ Behavior within 2 weeks of onset

Please fill in the necessary items by placing a tick () the appropriate box.

<input type="checkbox"/> Drank unboiled water		<input type="checkbox"/> Engaged in outdoor activities (park, mountain, etc.)	
When : (/ (DD/MM))		When : (/ (DD/MM))	
where	In Japan ()	where	In Japan ()
	Overseas ()		Overseas ()
<input type="checkbox"/> Consumed raw food		<input type="checkbox"/> Had sexual contact with an unspecified person	
When : (/ (DD/MM))		When : (/ (DD/MM))	
where	In Japan ()	where	In Japan ()
	Overseas ()		Overseas ()
<input type="checkbox"/> Bitten by an animal		<input type="checkbox"/> Received injection at medical institution	
When : (/ (DD/MM))		When : (/ (DD/MM))	
where	In Japan ()	where	In Japan ()
	Overseas ()		Overseas ()
<input type="checkbox"/> Stung by mosquito or tick		<input type="checkbox"/> Other ()	
When : (/ (DD/MM))		When : (/ (DD/MM))	
where	In Japan ()	where	In Japan ()
	Overseas ()		Overseas ()

健康管理シート

③発症前2週間以内の行動

下記のうちあてはまるものにチェック(☑)して必要事項を記入してください

<input type="checkbox"/> 生水を飲んだ		<input type="checkbox"/> 公園や山中で野外活動した	
いつ：(月 日)		いつ：(月 日)	
どこで	日本()	どこで	日本()
	外国()		外国()
<input type="checkbox"/> 生で食べ物を食べた		<input type="checkbox"/> 不特定者と性的行為をした	
いつ：(月 日)		いつ：(月 日)	
どこで	日本()	どこで	日本()
	外国()		外国()
<input type="checkbox"/> 動物に咬まれた		<input type="checkbox"/> 医療施設で注射した	
いつ：(月 日)		いつ：(月 日)	
どこで	日本()	どこで	日本()
	外国()		外国()
<input type="checkbox"/> 蚊やダニに刺された		<input type="checkbox"/> その他()	
いつ：(月 日)		いつ：(月 日)	
どこで	日本()	どこで	日本()
	外国()		外国()

Infections that require attention: in Japan

● Influenza

- Main epidemic from December to March.
- Infected by inhaling the virus from the cough or sneeze of the infected person.

● Viral gastroenteritis

- Main epidemic from November to May.
- Infected by the virus entering the mouth via the food cooked by infected persons, contaminated fishery products, or hands and fingers that came in contact with the stool or vomit of an infected person.

● Bacterial gastroenteritis

- Main epidemic from June to October.
- Infected by consuming food contaminated with bacteria.

● Hepatitis E

- No specific epidemic period.
- Infected by consuming meat or organ of pigs (pork) deer (venison), boar, etc. in a raw or insufficiently cooked state.

● Tetanus

- No specific epidemic period.
- Infected by tetanus bacteria entering the body from cuts or scratches.

注意が必要な感染症：日本

●インフルエンザ

- ・主な流行時期は12月～3月。
- ・感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染。

●ウイルス性胃腸炎

- ・主な流行時期は11月～5月。
- ・感染者が調理した食品や汚染された魚介類、感染者の便や吐物に触れた手指等を介しウイルスが口に入ることによって感染。

●細菌性胃腸炎

- ・主な流行時期は6月～10月。
- ・細菌に汚染された食品を食べることにより感染。

●E型肝炎

- ・特定の流行時期はなし。
- ・豚、シカ、イノシシなどの肉・内臓を、生または十分に加熱調理しない状態で食べることで感染。

●破傷風

- ・特定の流行時期はなし。
- ・切り傷や擦り傷などから破傷風菌が体内に侵入することで感染。

Infections that require attention: in Japan

● Tick-borne infection

- Special care needed from April to December.
- Infected by ticks and harvest mites that carry the pathogen.

● Japanese encephalitis

- Very few cases in Japan, however special care is required from May to September.
- Infected by mosquitoes that carry the Japanese encephalitis virus.



注意が必要な感染症：日本

●ダニ媒介感染症

- ・特に注意が必要な時期は4月～12月。
- ・病原体を保有するマダニやツツガムシに咬まれることによって感染。

●日本脳炎

- ・日本での患者発生はきわめて少ないが、特に注意が必要な時期は5月～9月。
- ・日本脳炎ウイルスを保有する蚊に刺されることで感染。



Infections that require attention: overseas

● Dengue fever

Main endemic areas : Southeast Asia, South Asia, and Middle and South America

- Infected by tiger mosquitoes or yellow fever mosquitoes that carry the virus.
- **Symptoms :** Fever, headache, muscle aches, and a skin rash.

● MERS

Main endemic areas : Middle East

- Infected by contact with animals and droplets contaminated with the MERS coronavirus.
- **Symptoms :** Fever, cough, shortness of breath, and diarrhea.

● Avian influenza

Main endemic areas : Some areas of Asia, Middle East, and Africa

- Usually infections are between birds but may also infect humans.
- **Symptoms :** Fever, diarrhea, respiratory symptoms, and multiple organ failure.



注意が必要な感染症：外国

●デング熱

主な流行地域：東南アジア、南アジア、中南米など

- ・ウイルスを保有したヒトスジシマ蚊やネッタイシマ蚊に刺されることで感染。
- ・**症状**：発熱、頭痛、筋肉痛や皮膚の発疹など

●MERS

主な流行地域：中東など

- ・MERSコロナウイルスに汚染された動物への接触、飛沫により感染する。
- ・**症状**：発熱、咳、息切れ、下痢など

●鳥インフルエンザ

主な流行地域：アジア、中東、アフリカの一部など

- ・通常は鳥から鳥へ感染するが、ヒトに感染する場合もある。
- ・**症状**：発熱、下痢、呼吸器症状、多臓器不全など



Contact Details for Emergency and Urgent Situations

- Ambulance.....☎119
- Police☎110
- If you feel sick, please contact the insurance company or the hotel and ask to recommend a nearby hospital.

Hospital Contact in Case of Illness and Injury

The Okayama Prefecture webpage provides contact details of hospitals listed by compatible languages. Please scan the image below using a QR code reader or use the URL below to access the webpage.

English

<http://www.qq.pref.okayama.jp/mi/search/AreaEnglish.do>

Korean

<http://www.qq.pref.okayama.jp/mi/search/AreaKorea.do>

Chinese (Mandarin)

<http://www.qq.pref.okayama.jp/mi/search/AreaChina.do>



緊急時・突然のハプニングの際の連絡先

- 救急車……………☎119
- 警察署……………☎110
- 体調が悪いときは保険会社やホテルに連絡して近くの病院を紹介してもらいましょう。

病気・ケガの際の病院連絡先

岡山県のホームページに言語ごとに対応可能な病院の連絡先を掲載しています。QRコードリーダーで下の画像を読み取るか、下記のURL先を参照してください。

英語

<http://www.qq.pref.okayama.jp/mi/search/AreaEnglish.do>

ハングル

<http://www.qq.pref.okayama.jp/mi/search/AreaKorea.do>

中国語

<http://www.qq.pref.okayama.jp/mi/search/AreaChina.do>

 携帯版Webサイト





Okayama Castle

[Okayama Infection Control Guidebook]

Edited and issued by: Infection Control Group, Health Promotion
Section, Health and Welfare Department, Okayama Prefecture

Contact: 2-4-6 Uchisange, Kita-ku, Okayama-shi,

Okayama 700-8570 Japan

Phone: 086-226-7331 (direct number)

Fax: 086-225-7283