

OKAYAMA感染症指南

～冈山县欢迎您～



后乐园

冈山县的吉祥物萌萌琦和巫拉琦

冈山特产“桃子”与“葡萄”



大家一起预防感染症!

- 勤洗手。
- 保证充分的睡眠。
- 去蚊虫多的地方时，穿长袖长裤等，尽量避免皮肤外露。
- 高温日小心出现脱水症状，勤喝水。
- 食物不要长时间存放在高温场所，妥善管理温度。
- 由于跌倒等原因造成擦伤时，及时用清洁水或消毒液进行患部消毒。
- 不要直接接触呕吐物、腹泻物。



为防范急病，请事先在第7页起的《健康管理表》中填好必要事项。

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。

★出现以下症状时要注意!!★

① 发热

很多发热是因为感染症造成的，一般会自然痊愈，但有时也会危及生命。如果在发热后3~4日出现从身体中心部位向手脚扩散的皮疹，那么可能疑似是登革热，请立即去医疗机构就诊。

② 腹泻

如果症状长期无好转，那么可能是细菌或寄生虫导致的感染症。如果出现发热、腹痛、便血等症状，请立即去医疗机构就诊。

③ 皮肤异常

皮疹、皮肤瘙痒和疼痛可能是因为病毒或细菌感染而引起的，也可能是因为寄生虫、霉菌等感染身体而引起的。如果出现伴有发热症状的皮疹，请立即去医疗机构就诊。

有的感染症存在潜伏期（从感染到发病的期间）。潜伏期的长短因感染症而异，短的几天，长的一周以上，也有突然不舒服的情况。感染症严重时，不仅本人危险，还可能危及到周围人的生命。

★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。

当您感觉身体不舒服时

- 咳嗽、打喷嚏时，要戴好口罩。
- 出现发热、咳嗽、打喷嚏、呕吐、腹泻等症状时，要及时联系医疗机构，按照医院的指示就诊。紧急时的联系方式参见第19页【生病受伤时的医院联系方式】。就诊前请在《健康管理表》中填好必要事项并带至医疗机构。



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。



健康管理表

①个人资料

请在以下空格中填写必要事项

姓 名	
性 别	
出生日期	
国 籍	
旅行目的	
出发地	
出发日期	月 日
逗留地	
逗留期间	月 日 ~ 月 日
逗留地	
逗留期间	月 日 ~ 月 日
逗留地	
逗留期间	月 日 ~ 月 日

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

健康管理表

②身体状况

请勾选符合您状况的项目（打☑）并填写必要事项

【发热】

		何时开始	体温
发 热	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	°C
			°F

【腹痛·腹泻】

		何时开始	
腹 痛	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	
腹 泻	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	
呕 吐	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	

【皮肤异常】

		何时开始	
瘙 痒	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	
湿 疹	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	
皮 疹	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	
糜 烂	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	

【咳嗽】

		何时开始	
咳 嗽	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	
咽 喉 痛	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	

【尿痛】

		何时开始	
排尿时疼痛	有 <input type="checkbox"/> · 无 <input type="checkbox"/>	月 日	

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	℃
			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	

健康管理表

③发病前两周内的活动

请勾选符合您状况的项目（打☑）并填写必要事项

<input type="checkbox"/> 喝过生水		<input type="checkbox"/> 在公园或山里有过野外活动	
何时：（ 月 日）		何时：（ 月 日）	
何地	日本（ ）	何地	日本（ ）
	外国（ ）		外国（ ）
<input type="checkbox"/> 吃过生的食物		<input type="checkbox"/> 与不特定人有过性行为	
何时：（ 月 日）		何时：（ 月 日）	
何地	日本（ ）	何地	日本（ ）
	外国（ ）		外国（ ）
<input type="checkbox"/> 被动物咬过		<input type="checkbox"/> 在医疗设施接受过注射	
何时：（ 月 日）		何时：（ 月 日）	
何地	日本（ ）	何地	日本（ ）
	外国（ ）		外国（ ）
<input type="checkbox"/> 被蚊子、蜱螨虫咬过		<input type="checkbox"/> 其他（ ）	
何时：（ 月 日）		何时：（ 月 日）	
何地	日本（ ）	何地	日本（ ）
	外国（ ）		外国（ ）

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()

【需要注意的感染症：日本】

● 流感

- 主要流行季节：12月～3月。
- 吸入感染者咳嗽、喷嚏中所含病毒而导致感染。

● 病毒性肠胃炎

- 主要流行季节：11月～5月。
- 食用感染者烹饪的食品或受污染的鱼贝类、手指触摸感染者粪便或呕吐物等，病毒入口导致感染。

● 细菌性肠胃炎

- 主要流行季节：6月～10月。
- 食用受细菌污染的食品导致感染。

● 戊型肝炎

- 无特定流行季节。
- 生食或在未经充分加热的状态下食用家猪、鹿、野猪等的动物肉类或内脏导致感染。

● 破伤风

- 无特定流行季节。
- 由于划伤、擦伤等原因，破伤风梭菌进入体内导致感染。

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。

【需要注意的感染症：日本】

● 蜱螨媒介感染症

- 需要特别注意的季节：4月～12月。
- 被带有病原体的蜱虫、恙虫叮咬导致感染。

● 日本脑炎

- 虽然在日本极少出现患者，但是在5月～9月需要特别注意。
- 被带有日本脑炎病毒的蚊子叮咬导致感染。



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。



【需要注意的感染症：外国】

●登革热

主要流行地区：东南亚、南亚、中南美等

- 被带有病毒的白纹伊蚊、埃及伊蚊叮咬导致感染。
- **症状**：发热、头痛、肌肉痛、皮肤出疹等

●MERS

主要流行地区：中东等

- 与受MERS冠状病毒污染的动物接触或通过飞沫导致感染。
- **症状**：发热、咳嗽、呼吸困难、腹泻等

●禽流感

主要流行地区：亚洲、中东、非洲的部分地区等

- 通常为禽传禽，但也有禽传人的情况。
- **症状**：发热、腹泻、呼吸系统症状、多脏器衰竭等



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



发生紧急或突发事件时的联系方式

- 急救车……………☎119
- 警察署……………☎110
- 身体不适时，请联系保险公司或酒店，为您介绍附近的医院。

生病受伤时的医院联系方式

在冈山县主页中登载有多语种版本的医院联系方式。请使用二维码扫描器扫描以下图片，或输入以下地址进入网站。

英文

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

韩文

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

中文

<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





冈山城

【OKAYAMA感染症指南】

编辑/发行 冈山县保健福祉部健康推进课感染症对策班

联系方式 邮编700-8570

冈山县冈山市北区内山下2-4-6

TEL : 086-226-7331(直拨)

FAX : 086-225-7283