

## Nouveau coronavirus (COVID-19)

### ■Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ?

C'est une maladie infectieuse du système respiratoire liée au nouveau coronavirus (COVID-19). Elle se traduit par la toux et/ou la fièvre et peut s'aggraver. Généralement, l'infection se propage par voie aérienne de poussières d'eau ou par voie de contact.

### ■Les personnes présentant les symptômes suivants sont priées de consulter un centre pour personnes rapatriées ou infectées, ou encore leur médecin traitant :

- En cas de rhume léger accompagné de fièvre ou de toux chez les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies sous-jacentes
  - En cas d'un des symptômes suivants : fatigue intense (épuisement physique), difficultés à respirer (dyspnée), fièvre élevée
  - Hormis les cas susmentionnés, en cas de rhume léger mais persistant accompagné de fièvre et de toux
- Après consultation auprès du centre, en cas de suspicions quant à la présence du nouveau coronavirus, une recommandation vous sera faite pour une consultation avec un(e) spécialiste. Lors de votre déplacement, veuillez porter un masque et éviter de prendre les transports en commun.

#### Liste des centres pour personnes rapatriées ou infectées :

[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)



■ Service d'information multilingue  
Service d'information médicale AMDA  
<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Service d'information multilingue sur la vie quotidienne, disponible dans tout le pays (japonais, japonais simplifié, anglais)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)



### ■Information multilingue (japonais simplifié et anglais)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Concernant les maladies, l'aide économique, les titres de séjour, autres)



### ■Comment lutter contre la propagation du virus ?

**En cas de symptômes de rhume, tel un début de fièvre, il est indiqué de ne pas se rendre en cours ou au travail.**

#### Pour se prémunir soi-même de l'infection

- Bien se laver les mains chaque fois que l'on rentre de l'extérieur
- Se désinfecter les mains y compris les doigts, avec de l'alcool
- Éviter les espaces clos mal ventilés, les endroits surpeuplés, et les contacts rapprochés avec les interlocuteurs
- Chez soi, tenir les pièces suffisamment humides et ventilées
- Mener une vie saine et bien rythmée, en se reposant suffisamment
- Faire attention à prendre des repas équilibrés et à boire suffisamment



#### Pour protéger les autres, respecter "l'étiquette du malade"

- Si vous présentez des symptômes de toux ou de sternutation, portez un masque
- À défaut, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir chaque fois que vous éternuez

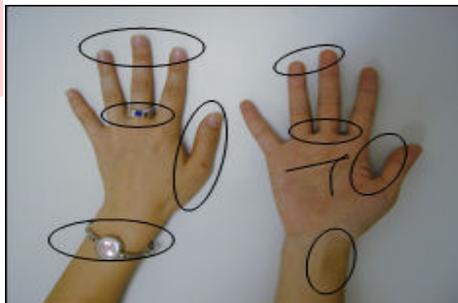
# Bien se laver les mains

Faites mousser le savon, puis lavez-vous les mains en suivant les instructions données ci-dessous.

## À vérifier avant le lavage

- ◆ Vos ongles sont-ils bien coupés court ?
- ◆ Avez-vous bien enlevé montre, bagues et autres accessoires ?

Check !



## Endroits auxquels il faut faire particulièrement attention

- ◆ Bout des doigts
- ◆ Entre les doigts
- ◆ Autour du pouce
- ◆ Poignets
- ◆ Lignes de la main

(1) Après avoir fait copieusement mousser le savon, bien se frotter les paumes



(2) Puis laver le dos de la main en étirant la peau



(3) Bien nettoyer le bout des doigts et les ongles



(4) Laver entre les doigts



(5) Laver les pouces en faisant tourner les paumes dessus, main fermée



(6) Ne pas oublier les poignets



Pour finir, rincer, puis s'essuyer les mains avec une serviette propre.