

OKAYAMA感染症指南

～岡山縣歡迎您的到來～



後樂園

岡山縣的吉祥物萌萌琦和巫拉琦

岡山特產品「桃子」與「葡萄」



大家一起來預防感染症！

- 勤洗手。
- 擁有充足的睡眠。
- 去蚊蟲多的地方時，穿著長袖長褲等，盡量避免皮膚外露。
- 氣溫較高時小心出現脫水症狀，勤補充水分。
- 食物不要長時間放置在高溫場所，妥善管理溫度。
- 由於跌倒等原因造成擦傷時，請立刻使用乾淨的水或消毒水進行患部消毒。
- 不要直接接觸嘔吐物，腹瀉物。



為防範急病，請事先在第7頁起的《健康管理表》中填好必要事項。

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。

★出現以下症狀時要注意!!★

① 發燒

很多發燒是因為感染症造成的，一般會自然痊癒，但有時也會危及生命。如果在發燒後3~4天出現從身體中心部位向手腳擴散的發疹，那麼可能疑似是登革熱，請立即去醫療機構就診。

② 腹瀉

如果症狀長期沒有好轉，那麼可能是細菌或寄生蟲導致的感染症。如果出現發燒、腹痛、血便等症狀，請立即去醫療機構就診。

③ 皮膚異常

皮膚發疹、皮膚癢和疼痛可能是因為病毒或細菌感染而引起的，也可能是因為身體受寄生蟲、黴菌等感染而引起的。如果出現伴隨有發燒的發疹，請立即去醫療機構就診。

有的感染症有潛伏期（從感染到發病的期間）。潛伏期的長短因感染症而異，短的幾天，長的一週以上，也有突然不舒服的情況。感染症嚴重時，不僅本人危險，還可能危及到周圍人的生命。

★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。

當您感覺身體不舒服時

- 咳嗽、打噴嚏時，要戴口罩。
- 出現發燒、咳嗽、打噴嚏、嘔吐、腹瀉等症狀時，要立刻聯絡醫療機構，按照醫院的指示就診。緊急聯絡時，請參考第19頁【生病受傷時的醫院聯絡方式】。就診前請將事先填寫好必要事項的《健康管理表》帶至醫療機構。



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個人資料

請在下列空格中填寫必要事項

姓 名	
性 別	
出生年月日	
國 籍	
旅行目的	
出發地	
出發年月日	月 日
逗留地	
逗留期間	月 日 ~ 月 日
逗留地	
逗留期間	月 日 ~ 月 日
逗留地	
逗留期間	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身體狀況

請勾選符合您自身狀況的項目(打☑)並填寫必要事項

【發燒】

		從甚麼時候開始	體溫
發 燒	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	°C
			°F

【腹痛·腹瀉】

		從甚麼時候開始	
腹 痛	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	
腹 瀉	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	
嘔 吐	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	

【皮膚異常】

		從甚麼時候開始	
癢	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	
濕 疹	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	
出疹子	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	
潰 爛	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	

【咳嗽】

		從甚麼時候開始	
咳 嗽	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	
喉嚨痛	有 <input type="checkbox"/> · 無 <input type="checkbox"/>	月 日	

【尿痛】

		從甚麼時候開始	
排尿時疼痛	有 <input type="checkbox"/> · 無 <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發病前兩周內的行動

請勾選符合您自身狀況的項目(打☑)並填寫必要事項

<input type="checkbox"/> 喝過生水		<input type="checkbox"/> 在公園或山裡進行野外活動	
什麼時候：(月 日)		什麼時候：(月 日)	
在哪裡	日本()	在哪裡	日本()
	外國()		外國()
<input type="checkbox"/> 吃過生的食物		<input type="checkbox"/> 與不特定人有過性行為	
什麼時候：(月 日)		什麼時候：(月 日)	
在哪裡	日本()	在哪裡	日本()
	外國()		外國()
<input type="checkbox"/> 被動物咬過		<input type="checkbox"/> 在醫療設施打過針	
什麼時候：(月 日)		什麼時候：(月 日)	
在哪裡	日本()	在哪裡	日本()
	外國()		外國()
<input type="checkbox"/> 被蚊子、蜱蟎咬過		<input type="checkbox"/> 其 他 ()	
什麼時候：(月 日)		什麼時候：(月 日)	
在哪裡	日本()	在哪裡	日本()
	外國()		外國()

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

- 主要流行季節：12月～3月。
- 吸入感染者咳嗽、噴嚏中的病毒導致感染。

● 病毒性腸胃炎

- 主要流行季節：11月～5月。
- 透過感染者烹調的食品或受污染的魚貝類、接觸過感染者糞便或嘔吐物的手指等部位，病毒入口導致感染。

● 細菌性腸胃炎

- 主要流行季節：6月～10月。
- 食用受細菌污染的食品導致感染。

● E型肝炎

- 無特定流行季節。
- 生食或在未經充分加熱的狀態下食用家豬、鹿、野豬等動物的肉或內臟導致感染。

● 破傷風

- 無特定流行季節。
- 由於劃傷、擦傷等原因，破傷風梭菌進入體內導致感染。

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で感染。

●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

● 蜱蟲媒介感染症

- 需要特別注意的季節：4月～12月。
- 被帶有病原體的蜱蟲、恙蟲叮咬導致感染。

● 日本腦炎

- 雖然在日本極少出現患者，但是在5月～9月需要特別注意。
- 被帶有日本腦炎病毒的蚊子叮咬導致感染。



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：外國

●登革熱

主要流行地區：東南亞、南亞、中南美等

- 被帶有病毒的白紋伊蚊、埃及伊蚊叮咬導致感染。
- **症狀**：發燒、頭痛、肌肉痛、皮膚出疹等

●MERS

主要流行地區：中東等

- 接觸受中東呼吸系統症候群冠狀病毒污染的動物或透過飛沫導致感染。
- **症狀**：發燒、咳嗽、呼吸困難、腹瀉等

●禽流感

主要流行地區：亞洲、中東、非洲的部分地區等

- 通常為禽傳禽，但也有禽傳人的情況。
- **症狀**：發燒、腹瀉、呼吸系統症狀、多臟器衰竭等



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



發生緊急或突發事件時的聯絡方式

- 救護車……………☎119
- 警察署……………☎110
- 身體不適時，請聯絡保險公司或飯店，為您介紹附近的醫院。

生病受傷時的醫院聯絡方式

在岡山縣首頁中登載有多語種版本的醫院聯絡方式。請使用QR碼讀取以下圖片，或輸入以下地址進入網站。

英語

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

韓語

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

中文

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

 携帯版Webサイト



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





岡山城

【OKAYAMA感染症指南】

編輯/發行 岡山縣保健福祉部健康推廣課感染症對策班

聯絡方式 郵遞區號700-8570

岡山縣岡山市北區內山下2-4-6

TEL：086-226-7331〔直撥〕

FAX：086-225-7283