

2019NOVEL CORONAVIRUS

2019年12月以降、新型コロナウイルス肺炎の発生が報告され、中国を中心に、世界各国からも発生が報告されています。

一般的な症状は、呼吸器症状、発熱、咳、息切れ、呼吸困難が含まれます。より重症の場合、肺炎、重症の急性呼吸器症候群、腎不全、さらには死を引き起こす可能性があります。

予防

石鹸と水で頻繁に手を少なくとも20秒間洗ってください。石鹸が手に入らない場合は、アルコールベースの手指消毒剤を使用してください。

汚れた手で、目、鼻、口に触れないでください。

咳やくしゃみをするときは、鼻をティッシュで覆い、使用後はゴミ箱に捨てましょう。

外や混雑した場所に行くときは、使い捨てマスクを使用しましょう。

調子が悪い場合は、すぐに医師に相談して治療を受けてください。



そして。

体調を管理して健康状態を維持しましょう。

バランスの取れた栄養の摂取、野菜と果物を多くとりましょう。十分休みましょう。

