

## 感染症への対応

2020年には新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が世界規模で拡大し、日本でも多くの感染者が出ました。この結果、世界中で社会的、経済的に極めて大きな影響が発生しました。

日本に入国する時の対応に関しては、各国の大使館や法務省・出入国在留管理庁、厚生労働省等のホームページで最新の情報を確認してください。

万が一、発熱や咳、味覚・嗅覚の異常など、新型コロナウイルスへの感染が疑われる症状が出たときには、慎重な対応が必要です。自分で判断をしないで、必ず、生活指導員や支援担当者に相談してください。

一般的な感染症対策としては、訪問先や外出から戻ったときなどの手指消毒や手洗い、こまめなうがいなどが有効とされています。また、風邪やインフルエンザが流行する時期（秋から冬）に限らず、新型コロナウイルスへの感染拡大を予防するためにも、マスクを着用してソーシャルディスタンスを確保し、集団感染防止のためにも“3密（密閉・密集・密接）”を避けましょう。このような感染予防の習慣を身につけることにより、健やかな毎日を過ごせるよう心掛けることが大切です。

## Халдварт өвчинтэй тэмцэх

2020 онд дэлхий дахинд шинэ төрлийн коронавирус (COVID-19) цар тахал тархаж, Японд ч мөн олон хүн халдвар аваад байна. Уг цар тахал нь дэлхийн нийгэм, эдийн засагт асар их нөлөө үзүүлсээр байгаа билээ.

Япон руу нэвтрэх үед авах арга хэмжээний талаархи хамгийн сүүлийн үеийн мэдээллийг Япон дахь өөрийн орны элчин сайдын яам болон Японы Хууль Зүйн Яам, Цагаачлалын алба, Эрүүл Мэнд, Хөдөлмөр, Нийгмийн Хамгааллын Яамны вэб сайтаас авна уу.

Хэрэв танд халуурах, ханиалгах, амт, үнэр мэдрэхээ болих эсвэл COVID-19-ийн халдварын бусад шинж тэмдэг илэрвэл урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг зайлшгүй авах шаардлагатай. Дур мэдэн шийдвэр гаргалгүйгээр өдөр тутмын амьдралын асуудалд зөвлөгөө өгөх ажилтан эсвэл туслах ажилтнуудаас зөвлөгөө авна уу.

Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх үндсэн арга нь уулзалт эсвэл олон нийтийн газраас харьж ирээд тогтмол гараа угаах, ариутгалын бодис хэрэглэх, хоолой амаа зайлах явдал юм. COVID-19-ийн тархалтаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд намар, өвлийн хүйтэн, ханиад томууны улиралд төдийгүй бусад үед ч маск зүүж, хүн хоорондын зайг баримтлан, 3 нөхцөл (хүн ихтэй газар, ойроос харилцах, битүү хаалттай орчин) -с зайлсхийх шаардлагатай. Эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд халдвараас урьдчилан сэргийлэх дээрх зуршлыг хэвшүүлэх нь нэн чухал юм.