

为了能够健康、充满活力地工作和学习

# 感染症の予防

## 集体生活中需要注意的感染症

### 呼吸道感染症



- ・季节性流感
- ・新型冠状病毒感染症 等

#### 予防 措施

- ・保持通风
- ・勤洗手、手部消毒
- ・注意咳嗽礼仪

### 感染性胃腸炎



- ・O157 等肠道出血性大肠杆菌感染症
- ・诺如病毒 等

#### 予防 措施

- ・勤洗手、手部消毒  
(做饭前、吃饭前、如厕后)
- ・食品要进行适当的加热处理

### 是什么样的疾病？

结核是由结核杆菌引起的疾病，主要会导致肺部发生炎症。当患有肺结核、正在排菌的患者咳嗽或打喷嚏时，结核菌会随着飞沫散播到空气中，周围的人吸入后就可能被感染。

常见症状包括咳嗽、咳痰、低烧等，也可能伴有全身乏力、食欲不振。在初期阶段往往没有明显症状。

关于结核，  
我们用视频制作了更易于理解的说明！  
《向着目标前进！感染症达人～攻克结核吧！～》

获取视频→



出现以下情况，请尽早就医  
□咳嗽、咳痰、低烧或身体乏力持续两周以上

### 一旦被诊断为结核：

**把药物按医嘱服用完毕**这一点非常重要！

结核是一种只要在规定的治疗期间内、每天坚持、不中断地按时服药，就可以治愈的疾病。



为了帮助患者持续完成治疗，  
工作单位、学校以及保健所等  
机构都会提供支持。



为了能够健康、充满活力地工作和学习

# 健康管理

在语言和生活习惯不同的环境中，容易产生压力、身体状况也更容易变差，因此更容易患病。

请大家也要注意自身的健康状况。

## 入职时・定期进行健康体检



○健康体检可以及早发现疾病。

○**胸部X光检查**对结核病的诊断非常有效，请每年至少接受一次。

**当健康体检发现异常，  
或身体感觉不适时，请尽早就医**



如果您在结核等传染病或健康管理方面有任何困扰，欢迎随时咨询。

## 日常健康管理

“吃好、休息好”

养成规律的生活习惯。

均衡的饮食



充足的睡眠



压力管理



遇到以下情况时，欢迎随时咨询！

- 不知道该如何前往医疗机构就诊
- 在生活习惯方面遇到困难(如饮食、卫生、宗教、礼仪等)

**当身体不适时，请及时向上司、老师等报告。**

当心理感到疲惫时，  
可能会忽视自身健康状况的变化。



**也请重视心理健康。**

