

# 顺义区新冠肺炎 防控手册

Shunyi Handbook on COVID-19  
Prevention and Control

순이구 코로나19 방역 메뉴얼

順義区新型コロナウイルス感染による  
肺炎予防抑制ハンドブック

北京市顺义区人民政府外事办公室  
Foreign Affairs Office of Shunyi District  
People's Government of Beijing Municipality

베이징 순이구 인민정부 외사 판공실  
北京市順義区人民政府外事弁公室

北京市顺义区卫生健康委员会  
Shunyi District Health Commission  
of Beijing Municipality

베이징시 순의구 위생건강위원회  
北京市順義区衛生健康委員會

# 顺义区新冠肺炎防控手册

- 致在顺外籍人士的公开信 ..... 02
- 01. 什么是新型冠状病毒(简称新冠病毒)? ..... 03
- 02. COVID-19的源头是什么? ..... 04
- 03. COVID-19的传播途径是什么? ..... 04
- 04. 哪些群体更易感染COVID-19? ..... 05
- 05. COVID-19感染后有哪些常见症状? ..... 05
- 06. 如何辨别普通感冒、流感与COVID-19感染? ..... 06
- 07. COVID-19感染的潜伏期是多久? ..... 07
- 08. COVID-19的体外存活期是多久? ..... 07
- 09. COVID-19会发生变异吗? ..... 07
- 10. 个人可采取哪些措施预防新型冠状肺炎感染? ..... 08
- 11. 为何密切接触者需观察14天? ..... 09
- 12. 家庭预防措施? ..... 10
- 13. 在公共场所如何预防新型冠状病毒? ..... 11
- 14. 如何正确洗手? ..... 12
- 15. 如何佩戴、使用、摘取及处理口罩? ..... 13
- 16. 出现哪些症状需要就医? ..... 14
- 17. 其他疾病患者在疫情期间如何就医? ..... 15
- 18. 接收来自中国或其他发现病毒地区的包裹是否安全? ..... 15
- 19. 旅行时如何保护自己? ..... 16
- 20. 是否有预防新型冠状病毒的疫苗或药物? ..... 16
- 21. 疫情防控期间外国人是否可以正常出入境? ..... 17
- 22. 疫情防控期间外国人如何办理签证延期、停留居留证件? ..... 18
- 23. 疫情防控期间外国人签证、停居留证件过期怎么办? ..... 18

# Shunyi Handbook on COVID-19 Prevention and Control

A Letter to Non-Chinese Citizen Visitors in Shunyi .....	20
01. What is the novel coronavirus(COVID-19) (COVID-19 for short)? .....	22
02. What is the source of COVID-19? .....	23
03. What are the routes of transmission COVID-19? .....	23
04. Which population groups are more susceptible to the COVID-19 infection? .....	24
05. What are the common symptoms after infection? .....	24
06. How can we distinguish between common cold, influenza and COVID-19 infection? .....	25
07. How long is the incubation period of COVID-19 infection? .....	26
08. How long can the COVID-19 survive in vitro? .....	26
09. Will the COVID-19 mutate? .....	26
10. What are the personal precautions against COVID-19 infections? .....	27
11. Why should close contacts be observed for 14 days? .....	28
12. What are the home precautions? .....	29
13. How to prevent COVID-19 infection in public places? .....	30
14. How to wash your hands properly? .....	31
15. How to put on, use, take off and dispose of a mask? .....	32
16. What are the symptoms in need of medical attention? .....	33
17. How should patients with other diseases seek medical treatment during the epidemic period? .....	34
18. Is it safe to receive packages from China or other places where viruses have been found? .....	34

19. How to protect yourself when traveling? .....	35
20. Are there any vaccines or drugs that can prevent COVID-19 infections? .....	35
21. Are foreigners allowed to entry or exit as usual during the period of epidemic prevention and control? .....	36
22. How do foreigners apply for visas, stay or residence permits during the period of epidemic prevention and control? .....	37
23. How to deal with the situation that a foreigner's visa, stay or residence permit expires during the epidemic prevention and control? .....	37



# 순이구 코로나19 방역 메뉴얼

코로나19 방역에 관한 문제들 .....	39
01. 코로나바이러스감염증-19 (약칭 '코로나19')는 무엇인가요? .....	40
02. COVID-19의 감염원은 무엇인가요? .....	41
03. COVID-19는 어떻게 전염되나요? .....	41
04. COVID-19의 감염 취약계층은 누구인가요? .....	42
05. COVID-19에 감염된 후 흔히 어떤 증상이 나타나는가요? .....	42
06. 일반 감기와 독감, COVID-19를 어떻게 구분하는가요? .....	43
07. COVID-19 감염 잠복기간는 어느정도 일까요? .....	44
08. COVID-19는 체외에서 얼마나 살 수 있나요? .....	44
09. COVID-19는 변이가 일어나는가요? .....	44
10. 개인이 취할 수 있는 코로나19 예방조치는 어떤 것들이 있나요? .....	45
11. 왜서 밀접 접촉자는 14일간 관찰해야 하는가요? .....	46
12. 가정에서 어떤 예방 조치를 취해야 하나요? .....	47
13. 공공장소에서 코로나19를 어떻게 예방하나요? .....	48
14. 올바른 손씻기 방법은 무엇인가요? .....	49
15. 마스크를 올바르게 착용·사용·제거·처리법은 무엇인가요? .....	50
16. 어떤 증상이 나타나면 바로 병원에 방문해야 하나요? .....	51
17. 기타 질병 환자는 코로나19 발생 기간 어떻게 치료를 받아야 하나요? .....	52
18. 중국 혹은 기타 바이러스 발생 지역의 택배를 받아도 안전할까요? .....	52
19. 여행 중에 어떻게 자신을 보호하나요? .....	53
20. 코로나19를 예방할 수 있는 백신이나 약품이 있나요? .....	53
21. 방역대책 기간에 외국인은 정상적으로 출입국 할 수 있나요? .....	54
22. 방역대책 기간 외국인은 비자 연장 체류·거주 허가를 어떻게 신청하나요? .....	55
23. 방역대책 기간 외국인 비자, 체류 허가증이 만기 되면 어떻게 하나요? .....	55

# 順義区新型コロナウイルス感染による 肺炎予防抑制ハンドブック

順義在留の外国籍の皆様への公開状 .....	57
01.新型コロナウイルスとは何ですか? .....	58
02.COVID-19の源は何ですか? .....	59
03.COVID-19の感染経路は何ですか? .....	59
04.どんな層はもっとCOVID-19に感染しやすいですか? .....	60
05.COVID-19に感染した一般的な症状は何ですか? .....	60
06.一般的な風邪、インフルエンザ、COVID-19感染を区別する方法は何ですか? .....	61
07.COVID-19感染の潜伏期間はどのくらいですか? .....	62
08.COVID-19の体外生存期間はどのくらいですか? .....	62
09.COVID-19は変異しますか? .....	62
10.個人は新型コロナウイルスによる肺炎の感染を防ぐためにどんな対策を とるべきですか? .....	63
11.なぜ濃厚接触者は14日間の観察を受ける必要がありますか? .....	64
12.家庭内ではどんな予防対策を取るべきですか? .....	65
13.公共の場で新型コロナウイルスを防ぐ方法は何ですか? .....	66
14.正しい手の洗い方は何ですか? .....	67
15.マスクの着用、使用、取り外し、取り扱い方法は何ですか? .....	68
16.どんな症状が出たら医者にかかりますか? .....	69
17.他の病気の患者は疫病期間にどうやって医者にかかりますか? .....	70
18.中国や他のウイルス発見地域からの小包を受け取るのは安全ですか? .....	70
19.旅行中にどうやって自分を守りますか? .....	71

20. 新型コロナウイルスを防ぐためのワクチンや薬はありますか？ .....	71
21. 疫病の感染予防期間に外国人は正常に出入国できますか？ .....	72
22. 疫病感染予防期間に外国人はどうやってビザの延期、在留証明書 の手続きを取り扱いますか？ .....	73
23. 疫病感染予防期間に、外国人のビザ、在留証明書の期限が切れた らどうすればいいですか？ .....	73



# 顺义区新冠肺炎 防控手册

## 致在顺外籍人士的公开信

各位在顺的外国朋友：

针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，北京市已于1月24日启动突发公共卫生事件一级响应机制，各项疫情防控工作正有序开展。在此，我们向在顺的各位外籍人士提示如下：

一、增强防护意识。请您积极配合北京市开展的各项疫情防控工作，尽量避免前往人员密集的场所或参加集体活动。确需前往，请佩戴医用（外科）口罩。如有近期到访过疫情高发地区或接触过疫情高发地区的来（返）京人员，请按要求居家观察，并向所住街道社区登记。

二、及时就医就诊。截至目前，北京市已确定76家发热门诊。如您出现发热、咳嗽、胸闷、乏力等症状，请及时到发热门诊就诊。

三、关注官方信息。请您及时关注北京市人民政府官方网站“首都之窗”（[www.beijing.gov.cn](http://www.beijing.gov.cn)）、北京日报及其客户端，“北京发布”“健康北京”“顺义外事”等微博微信发布的疫情防控相关信息。

四、保持密切联系。获取新型冠状病毒感染的肺炎疫情相关信息，可拨打24小时12345市民服务热线（可提供英、法、德、俄、西、日、韩、阿等8种外语服务，其中英语服务为24小时）。

北京顺义是有海外氛围、有多元文化、有创新事业、有宜居生活、有服务保障的国际人才社区，是外国朋友们共同工作、学习、生活的家园。请各位外国友人积极配合所在社区做好疫情防控工作，为守护家园的健康安全共同努力！

北京市顺义区人民政府外事办公室

2020年2月27日

# 关于新冠肺炎防控的问题

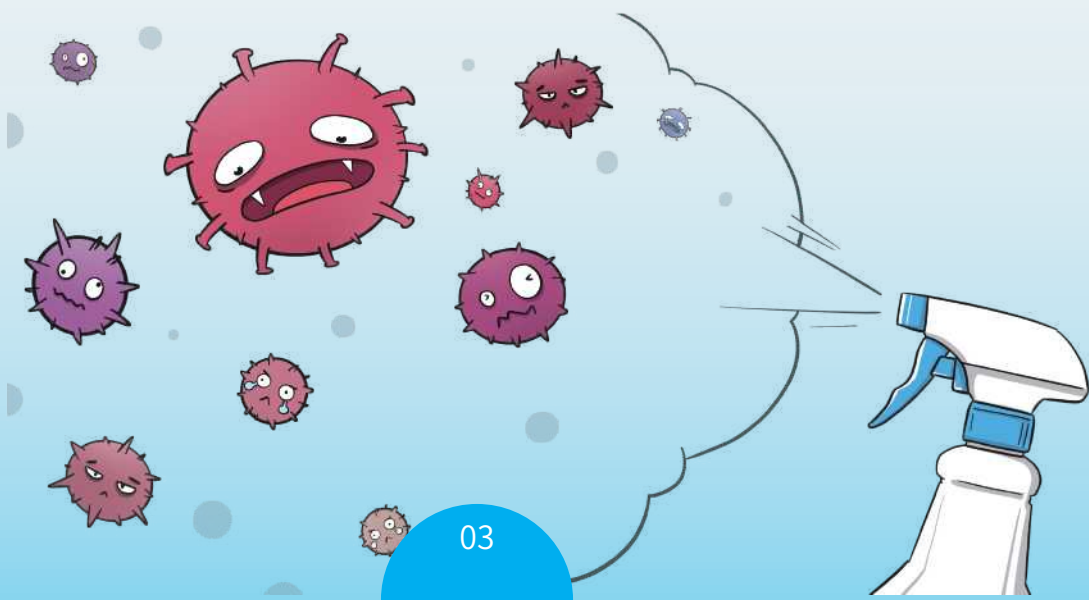
## | 一般性问题

### 1. 什么是新型冠状病毒(简称新冠病毒)?

冠状病毒是一种单股正链核糖核酸(RNA)病毒,该病毒科有多种病毒广泛存在于大自然环境中。之所以命名为“冠状病毒”,是因为这种病毒外壳上的尖细突起形似冠状物。冠状病毒能在人类和动物身上导致多种疾病,包括呼吸性疾病、肠胃疾病,以及神经学疾病。严重急性呼吸综合征(SARS)和中东呼吸综合症(MERS)都由冠状病毒引起。

在最近发生的流行病疫情中,从武汉的最初几例不明原因肺炎患者的下呼吸道中分离出了一种新的冠状病毒,目前世界卫生组织(WHO)已将其正式命名为COVID-19,但尚未确定是哪一种或哪几种动物将这种病毒传输给了人类,需进一步研究验证。COVID-19由一层外壳包裹,含有直径60-140纳米的圆形或椭圆形粒子,具有多种形态。它对紫外线和热量敏感,持续30分钟暴露在56摄氏度气温下则会失去活性,也可以用乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂类溶剂进行消杀。

COVID-19的基因特征与SARSr-CoV和MERSr-CoV有很大区别。研究显示,它与蝙蝠所携带的SARS样冠状病毒(bat-SL-CoVZC45)有85%同源性。



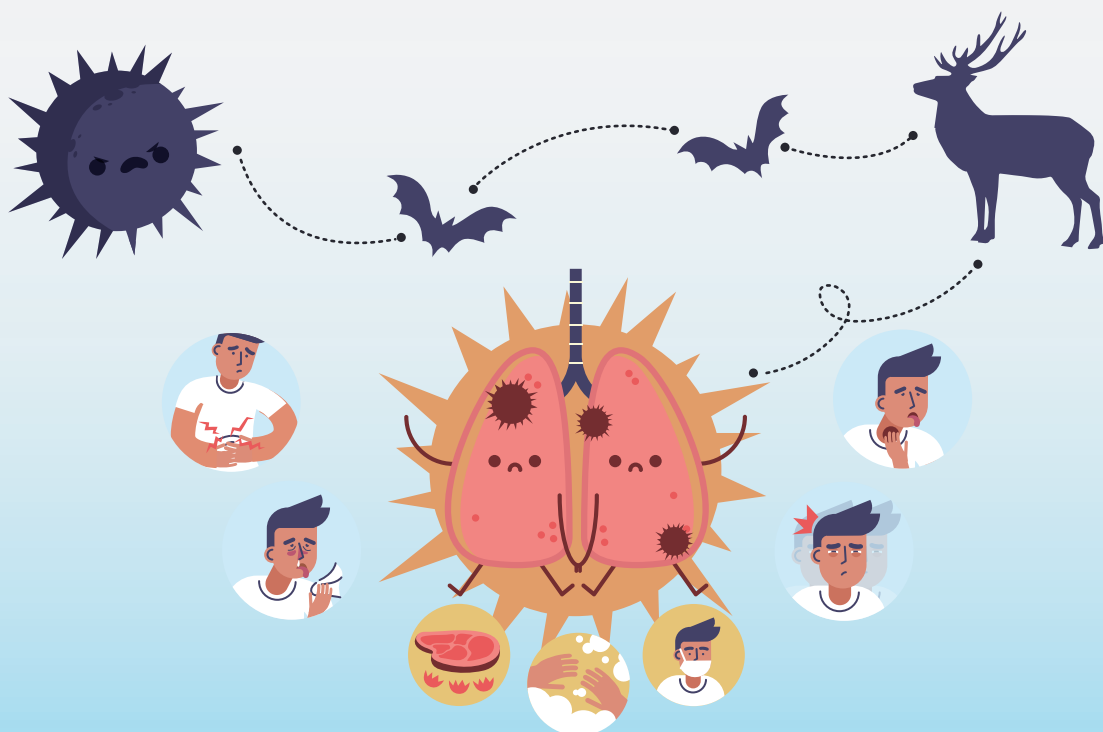
## 2. COVID-19的源头是什么？

动物冠状病毒包括哺乳类冠状病毒和鸟类冠状病毒，能感染蝙蝠等哺乳动物以及鸡等鸟类动物。人类在接触、处理并食用野生动物的过程中都可能发生跨物种传播，造成人类疾病。

## 3. COVID-19的传播途径是什么？

**主要传播途径是呼吸飞沫传播和接触传播，包括：**

- (1) 确诊患者或病毒携带者咳嗽或打喷嚏时，吸入其呼吸飞沫；
- (2) 眼球结膜、鼻粘膜受到确诊患者或病毒携带者的唾液、血液、呕吐物、体液及排泄物的污染；
- (3) 双手受到确诊患者或病毒携带者的唾液、血液、呕吐物、体液及排泄物的污染，或在触摸被污染物体、物件后，不洗手直接触摸嘴、眼、鼻等器官。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下，存在经气溶胶传播的可能，其他传播途径尚待明确。



## 4. 哪些群体更易感染COVID-19?

所有群体都易感。个体是否感染主要取决于其与COVID-19确诊患者或无症状感染者是否有接触。老年人群体和患有基础慢性病的群体症状可能更严重、发展也更迅速，感染后的预后诊断也较差。就当前的治疗方案而言，大多数患者预后较好，只有少数患者转化为危重症甚至死亡。

## 5. COVID-19感染后有哪些常见症状?

新型冠状病毒肺炎(新冠肺炎)指由COVID-19感染引起的肺炎，主要症状包括发烧、无力、干咳，一部分患者还有鼻塞、流涕、腹泻等症状。很多重症患者一周后出现呼吸困难和/或血氧不足的情况，危重症患者则迅速出现急性呼吸窘迫综合症、感染性休克、代谢性酸中毒，以及凝血功能障碍等，这种情况下基本没有有效的缓解办法。特别要指出的是，重症及危重症患者在整个病程中可能只是中低烧，甚至没有发烧迹象。轻症患者仅出现低烧、轻微乏力，而没有肺炎迹象。多数患者预后诊断良好，危重症患者相对较少。死亡病例主要是老年人患者和本身有基础慢性病的患者。





## 6. 如何辨别普通感冒、流感与COVID-19感染？

首先，这三类疾病由不同的病原体引起。其次，新冠肺炎症状与普通感冒和流感症状不同。普通感冒通常出现上呼吸道症状，包括鼻塞、流涕、打喷嚏，并没有明显发烧、无力、头痛、关节痛、浑身疼痛、食欲不振等。一般来说，普通感冒患者的上呼吸道症状比较严重，但全身症状较轻微。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，患者会出现高烧、喉咙痛、头痛、肌肉酸痛、无力、食欲不振等症状。

新冠肺炎的主要症状包括发烧、无力、干咳，一部分患者还出现鼻塞、流涕、腹泻等。据观察，轻症患者仅出现低烧和轻微乏力，并没有肺炎迹象。对新冠肺炎的诊断要结合流行病学史及实验室检测结果。



## 7. COVID-19感染的潜伏期是多久？

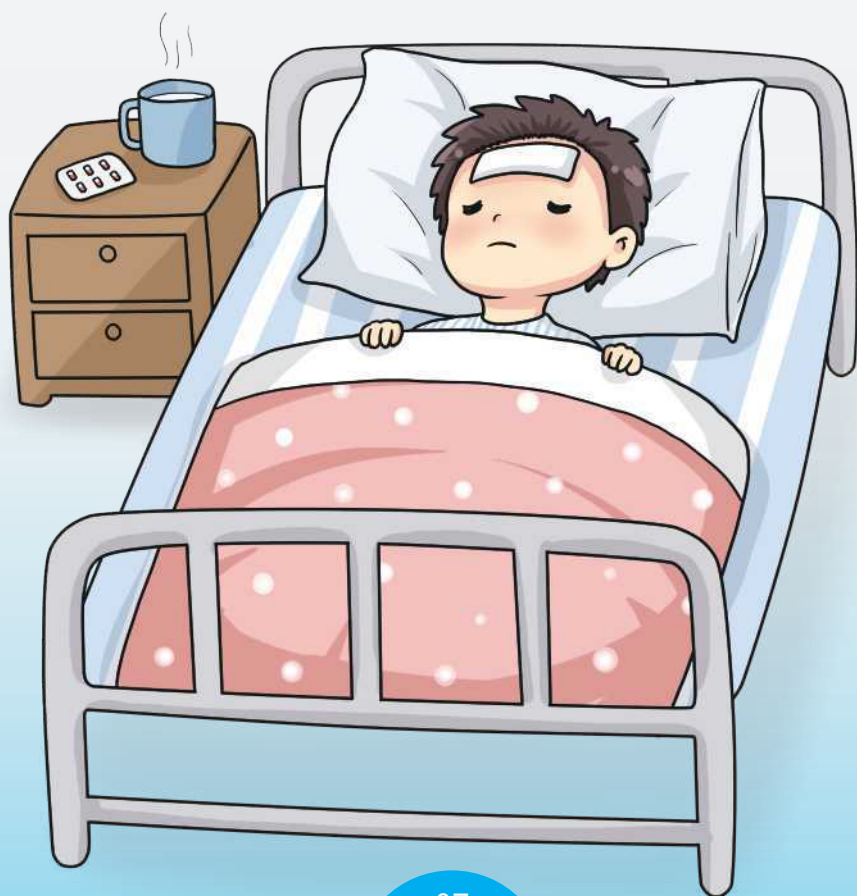
根据目前的流行病学调查，新冠肺炎一般3至7天出现症状，最短可能1天即有症状出现，也可能14天后才出现。

## 8. COVID-19的体外存活期是多久？

根据观察，COVID-19在平滑表面可存活数小时，在适宜的温度和湿度下可存活1天，最长甚至达到5天。

## 9. COVID-19会发生变异吗？

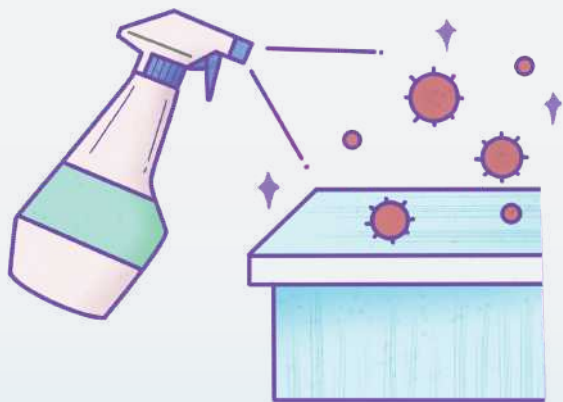
国内已发现无症状感染病例，但尚未检测到病毒变异。有关部门正密切监控疫情发展情况。



# 常见防治问题

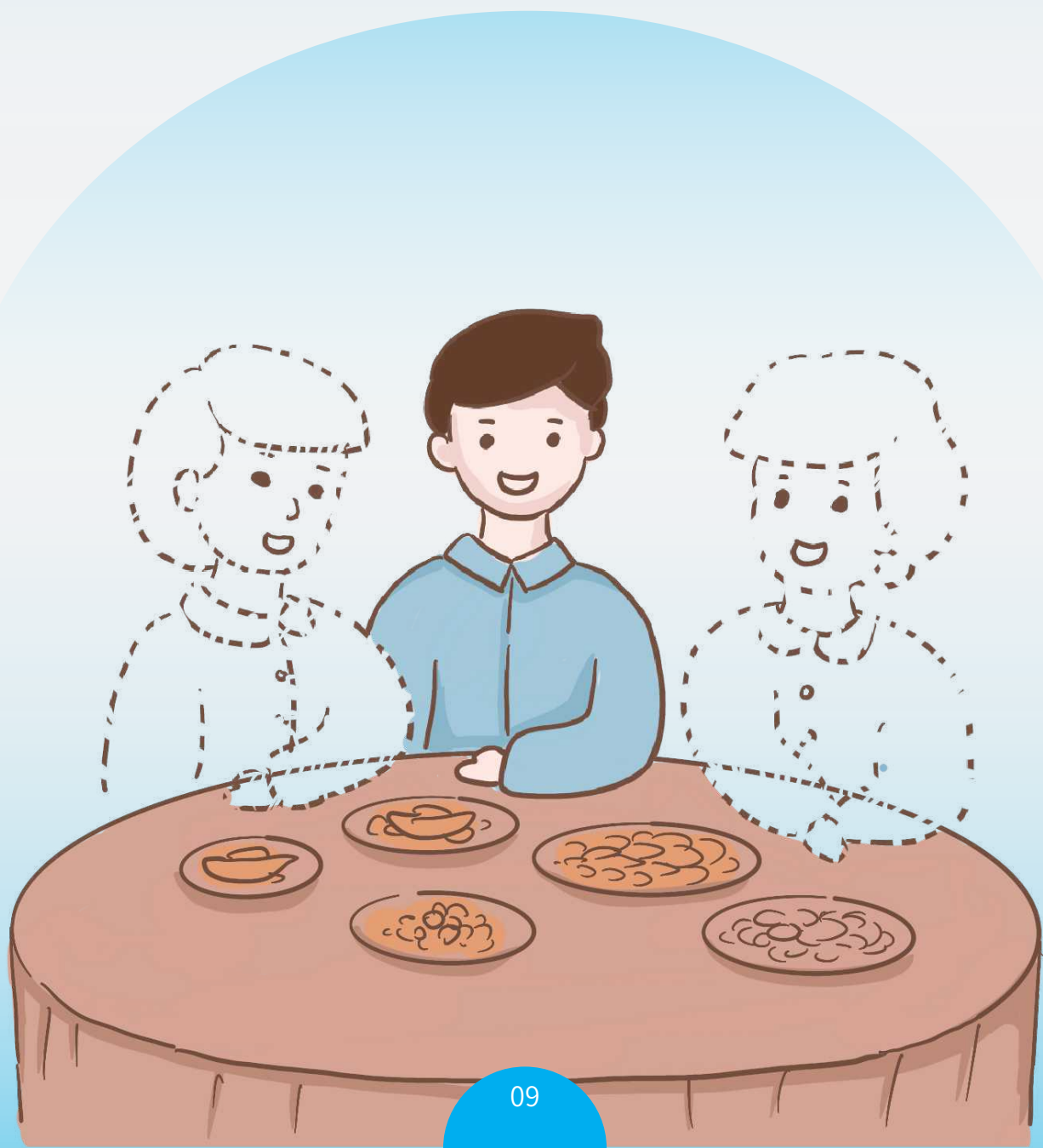
## 10. 个人可采取哪些措施预防新型冠状病毒肺炎感染？

- (1) 使用流水和肥皂洗手，至少持续二十秒，或者使用酒精含量至少60%的免洗消毒剂进行手消毒。
- (2) 避免用手触碰眼、鼻、口。
- (3) 外出佩戴口罩并避开人群。与他人保持一米以上距离，避免在公共场所长时间停留。
- (4) 避免与任何有感冒或流感症状的人密切接触。
- (5) 尽量避免在无保护的情况下接触野生或者养殖动物。



## 11.为何密切接触者需观察14天？

根据目前流行病学观察，新型冠状病毒肺炎的潜伏期为1-14天，大多数为3-7天。同时考虑到其他冠状病毒引发疾病的潜伏期和当前管控需求，将密切接触者的医疗观察期定为14天，此期间密切接触者需进行居家或集中医学观察。如被观察者在无有效防护情况下与确诊或疑似感染者接触后，医学观察期满14天且无异常症状，可恢复正常生活，复工复学。



## 12.家庭预防措施？

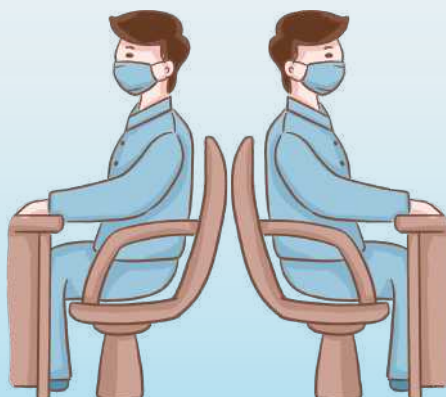
- (1)疫情期间，建议一般家庭保持室内通风。
- (2)每天清洁地面、桌面、家具和其他物品表面，定期消毒。
- (3)家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
- (4)监测家庭成员和本人的健康状况。如果感到发热，应主动测量体温。
- (5)返家后，用流水肥皂洗手，或使用有效消毒产品进行手消。
- (6)当家庭成员出现可疑症状后，其他人应采取隔离措施保护自己，并及时就医。就诊后，隔离房间和接触过的物品（比如起居室地板、卫生间、家具台面、门把手、餐具等）应进行消毒。消毒后立刻洗手。





### 13.在公共场所如何预防新型冠状病毒？

- (1)上下班途中：正确地佩戴一次性医用口罩。尽量避免乘坐公共交通工具。建议步行、骑车或乘坐私家车或班车。尽量避免用手接触车内任何物品。回家后，摘除口罩，首先洗手。
- (2)食堂就餐：应分批就餐，避免人员集中。如果可以，建议雇员自带午饭，购买食品后应拿回办公室食用，避开人群。
- (3)保持公共场所通风，经常开窗透气，避免人员聚集。
- (4)保持环境清洁，及时清理垃圾。
- (5)疫区公众应尽量避免前往公共场所，尤其是人群密集或通风不佳的场所。



## 14.如何正确洗手？

经常洗手、正确洗手可以有效地阻止病毒传播，所以非常必要。在咳嗽打喷嚏后，接触外人或病患前后，准备食物前后，餐前餐后，如厕后，接触动物后，处理垃圾后，进行户外活动、工作、购物或接触钱币后都应洗手。

使用流水（而不是静水）洗手，至少搓洗20秒。必须同时使用肥皂或者洗手液以有效去除病菌。如果使用含酒精的免洗消毒剂，应注意产品说明的“开封后使用时长”。一般来说，开封后使用期限不超过30天。

### 预防新型冠状病毒肺炎七步洗手法：

- (1)掌心相对，手指并拢，相互揉搓。
- (2)手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。
- (3)掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。
- (4)弯曲手指使指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
- (5)一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。
- (6)弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
- (7)螺旋式擦洗手腕，交替进行。

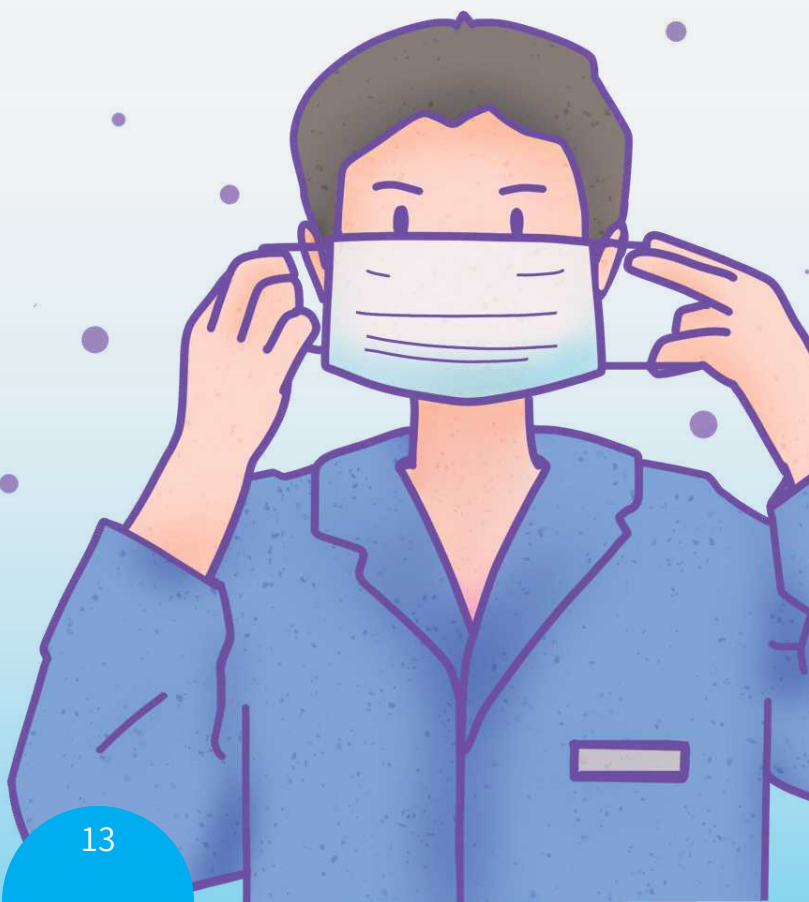
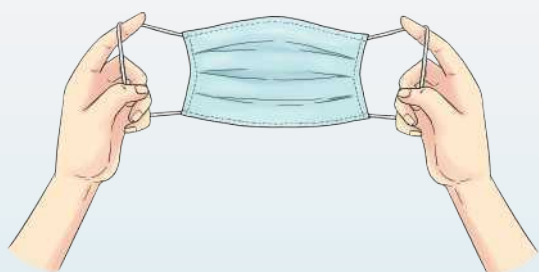


## 15.如何佩戴、使用、摘取及处理口罩？

### 口罩佩戴步骤：

- (1)佩戴医疗外科口罩前，检查是否在有效期内；
- (2)鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）；
- (3)上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌；
- (4)将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至贴紧鼻梁；
- (5)适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

健康人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，但口罩使用4 小时后会被分泌物弄脏或弄湿，防护性能降低，因此建议更换。此类口罩使用后按生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病人和其护理人员使用过的口罩，不得随意处理，应按医疗废物收集处理。医疗废物应严格按照流程处理，不得重新流入市场。





## 16.出现哪些症状需要就医？

### 出现以下症状时，应前往定点医院的发热门诊就诊：

- (1)发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ )、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；
- (2)有武汉市或其他有本地病例持续传播地区的旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉或其他有本地病例持续传播地区的发热伴呼吸道症状的患者；
- (3)出现小范围聚集性发病时。

就医途中应全程佩戴口罩，避免搭乘公共交通工具，可乘坐私家车或呼叫救护车，在路上和医院尽可能远离其他人1.5米到2米(至少1米)。就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。



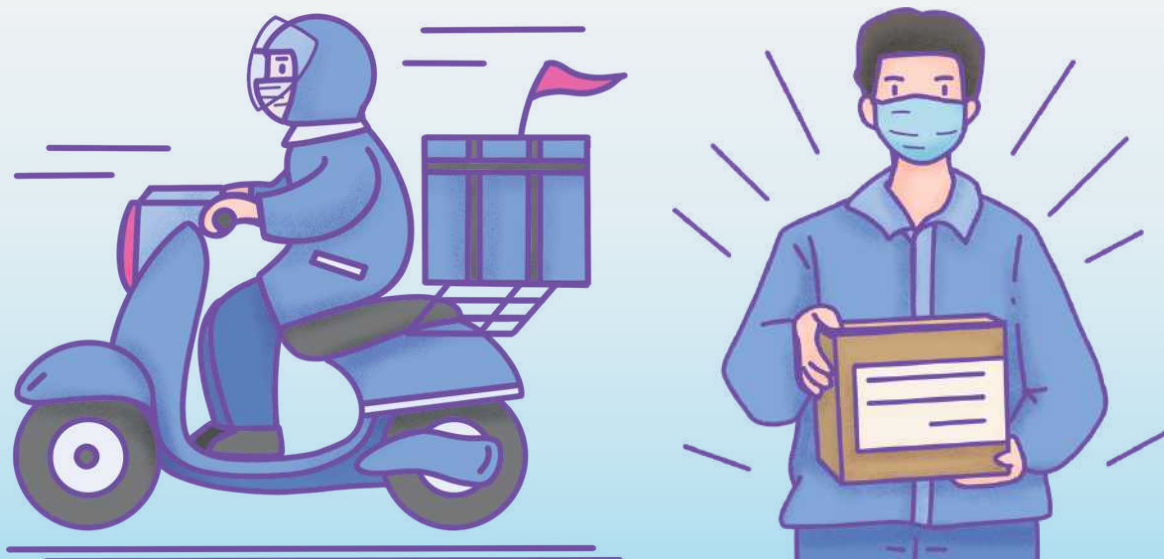
## 17.其他疾病患者在疫情期間如何就醫？

原則上來說，疫情期間，除非必須立即就醫的急危重症患者，民眾應盡量少去或不去醫院；如果必須就醫，應就近選擇能满足需求的、門診量較少的醫療機構；如果必須去醫院，可只做必需的、急需的醫療檢查和醫療操作，其他項目和操作尽可能擇期補做；如果可以選擇就診科室，尽可能避開發熱門診、急診等診室。

在前往醫院的路上和醫院內，患者與陪同家屬均應該全程佩戴醫用外科口罩或N95口罩。如果可以，應避免乘坐公共交通工具前往醫院。隨時保持手衛生，準備便攜含酒精成分的免洗消毒劑。在路上和醫院時，人與人之間尽可能保持距離（至少1米）。

## 18.接收來自中國或其他發現病毒地區的包裹是否安全？

是安全的。接收包裹的人員不會有感染COVID-19的風險。從其他冠狀病毒的经验來看，我們知道這類病毒並不能在信件或包裹等物體上長時間生存。



## 19.旅行时如何保护自己？

- (1)避免与任何有感冒或流感症状的人员接触。
- (2)乘坐公共交通工具时建议佩戴手套。座椅扶手、椅背、厕所门把手、门、栏杆都是公共设施。接触后不要直接用手直接接触眼、鼻、口以避免接触传染。用流水肥皂或含酒精免洗消毒剂洗手。
- (3)咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮盖口鼻，随后洗手。
- (4)保持佩戴口罩，可使用一次性医用口罩。
- (5)只吃完全煮熟的食物。
- (6)如果发烧或咳嗽，应避免旅行。
- (7)如果在旅行中生病，请及时通知火车或航班乘务人员，应尽快就医，须告知医疗人员你的旅行史。
- (8)离开疫区后，连续14天每天两次监测健康状况。如果条件允许，尽量居住在通风良好的独立房间，尽量减少和家人的接触。

## 20.是否有预防新型冠状病毒的疫苗或药物？

目前没有预防新型冠状病毒的疫苗或药物。最好避免感染的方式是减少与新冠肺炎患者及其污染的物品、环境接触。



# 移民与出入境管理工作问题

## 21.疫情防控期间外国人是否可以正常出入境？

疫情发生后，中国政府采取了一系列的有力应对措施。习近平总书记指出，我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战。目前，除武汉口岸关闭离汉通道外，我国口岸签证机关仍正常运转，外国人过境免签政策未作调整，各陆、海、空口岸继续对外开放运转，外国人可凭有效的出境入境证件正常出入境。

目前情况下减少人员跨境流动有助于有效防控疫情。外国人可根据实际合理安排来华行程，外国人可继续在华停留居留。对于确需出境的外国人，鉴于部分国家和地区已针对疫情实施相应的入境管制措施，建议提前了解清楚目的地国家或地区对人员入境的规定和做法，避免因无法入境造成费用和时间损失；前往国家、地区允许入境的，应当提前到达出境口岸，留出足够时间接受相关部门检查；已经出现发热并伴有咳嗽、呼吸困难等急性呼吸道感染症状的，不应进行国际旅行，应当立即就近接受诊治，并如实向有关管理人员说明近期活动和密切接触人员等情况，以便有关部门迅速采取排查措施。





## 22.疫情防控期间外国人如何办理签证延期、停留居留证件？

疫情防控期间，全国公安机关出入境管理部门将继续为外国人提供签证延期和停留居留证件办理服务，保障外国人合法停留居留，对有紧急需要的将加急办理相关证件。为有效避免人员聚集，公安机关出入境管理部门结合实际将安排预约办证服务，外国人可提前联系、合理安排办证时间。对接待外国人较多的高校、科研院所、企事业单位等机构，出入境管理部门将根据办证需求，视情允许代办证件或提供其他必要的办证便利。

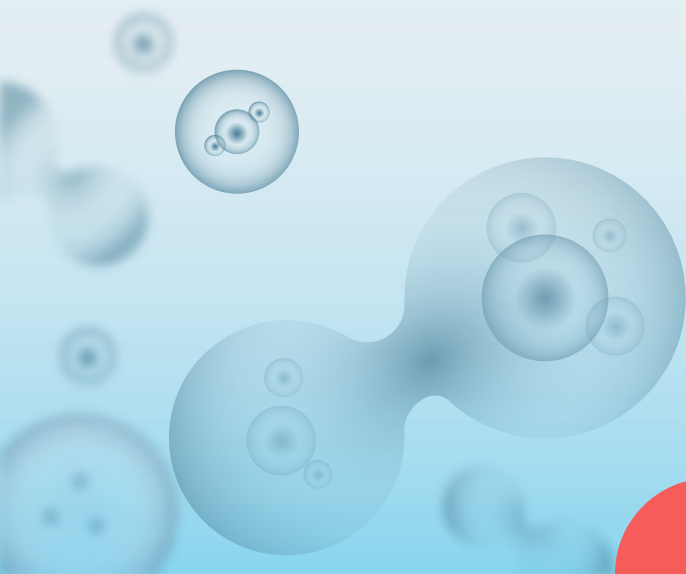
## 23.疫情防控期间外国人签证、停居留证件过期怎么办？

根据我国出境入境管理法规定，外国人应在签证、停留居留证件到期前出境，需要继续在华停留居留的应当到公安机关出入境管理部门办理签证、停留居留证件延期手续。根据有关法律规定和当前实际，对因疫情防控原因难以按时出境且无法及时办理签证、停居留证件延期手续的，移民管理机构可依法依规视情从轻、减轻或免予逾期居留处罚。





# **Shunyi Handbook on COVID-19 Prevention and Control**



# A Letter to Non-Chinese Citizen Visitors in Shunyi

February 27, 2020

Dear friends:

Beijing Municipality declared the highest level of public health emergency on January 24th, in response to the outbreak of pneumonia caused by the novel coronavirus ( COVID-19). Epidemic prevention and control measures are being taken in an orderly manner. Hereby, we wish to bring the following matters to your special attention.

**First, take precautions.** Please cooperate with us in our prevention and control efforts, avoid going to crowded places or public gatherings, and wear medical masks (for surgical purposes) if the necessity of going arises. Stay at home and inform your community authority if you have visited seriously infected areas or had contact with those coming (or returning) from these areas to Beijing.

**Second, seek timely medical help.** As of now, we have designated 76 fever clinics. Please seek prompt medical attention at fever clinics if you have symptoms of fever, cough, chest tightness, fatigue, etc.

**Third, follow official information.** Please follow closely the information published on the official website of the People's Government of Beijing Municipality ([www.beijing.gov.cn](http://www.beijing.gov.cn)), Beijing Daily and its news app, Weibo account of the Information Office of Beijing Municipal People's Government “北京发布”, WeChat official account of Beijing Municipal Health Bureau “健康北京” and WeChat official account of our office “顺义外事”.

**Fourth, stay connected.** Call 12345 to learn more about the pneumonia outbreak. Eight foreign languages are available, including English, French, German, Russian, Spanish, Japanese, Korean and Arabic, among which English service is available 24 hours.

Shunyi is not only an international talents community with overseas atmosphere, mariculture, innovation, convenient and services, but also our common home for working, study and living. Thank you for your cooperation with your community in the prevention and control of the viral pneumonia. Let's join hands for safeguard the health of all Chinese and non-Chinese citizens in Shunyi.

Foreign Affairs Office of Shunyi District People's  
Government of Beijing Municipality



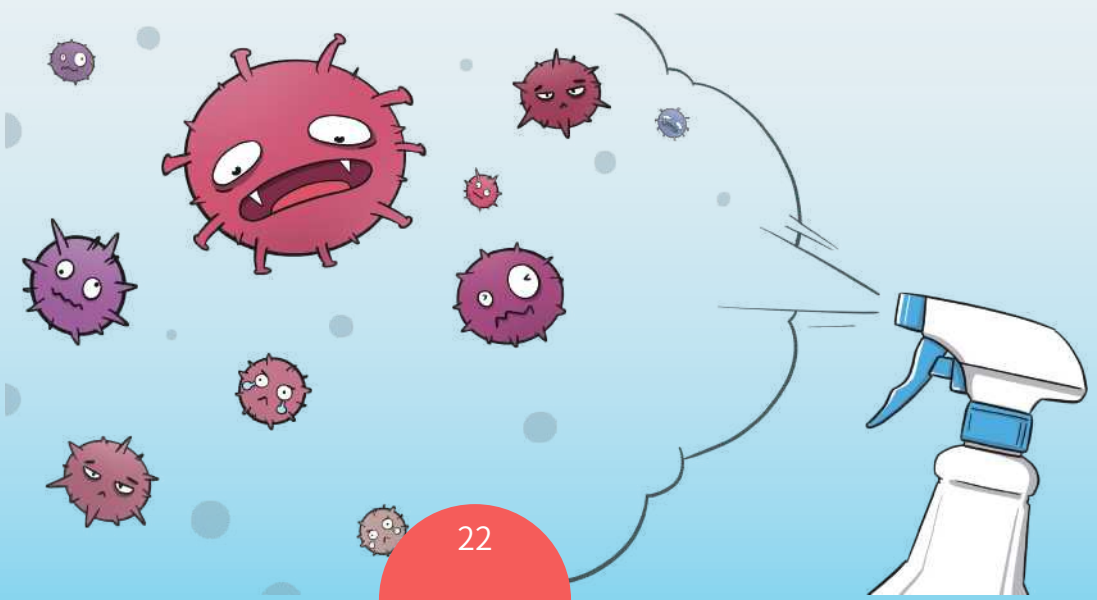
# General questions

## 1. What is the novel coronavirus(COVID-19) (COVID-19 for short)?

As a positive-sense single-stranded RNA virus, coronavirus is a large family of viruses that exist widely in nature. It is named after corona for the corona-looking spikes that protrude from the envelopes of the virus. Coronavirus can cause multiple diseases in humans and animals, including respiratory diseases, gastrointestinal diseases, neurological diseases such as Severe Acute Respiratory Syndrome(SARS) and Middle East Respiratory Syndrome(MERS).

In the recent epidemic outbreak control, among the patients with pneumonia of an unknown cause first identified in Wuhan, the virus isolated from their lower respiratory tract is a new type of coronavirus, officially named as COVID-19 by the World Health Organization (WHO). However, the specific animal vector(s) that transmit the COVID-19 to humans remain(s) to be further studied. As a Group Beta coronavirus, the COVID-19 has an envelope and round or oval particles with a diameter of 60-140nm, and is often polymorphic. COVID-19 is sensitive to ultraviolet rays and heat and be effectively inactivated by 56°C for 30 minutes and lipid solvents such as ether, 75% ethanol, chlorine-containing disinfectants, peracetic acid, and chloroform.

The genetic characteristics of the COVID-19 are significantly different from SARSr-CoV and MERST-CoV. Current researches have shown that it has a homology of more than 85% with bat SARS-like coronavirus(bat-SL-CoVZC45)



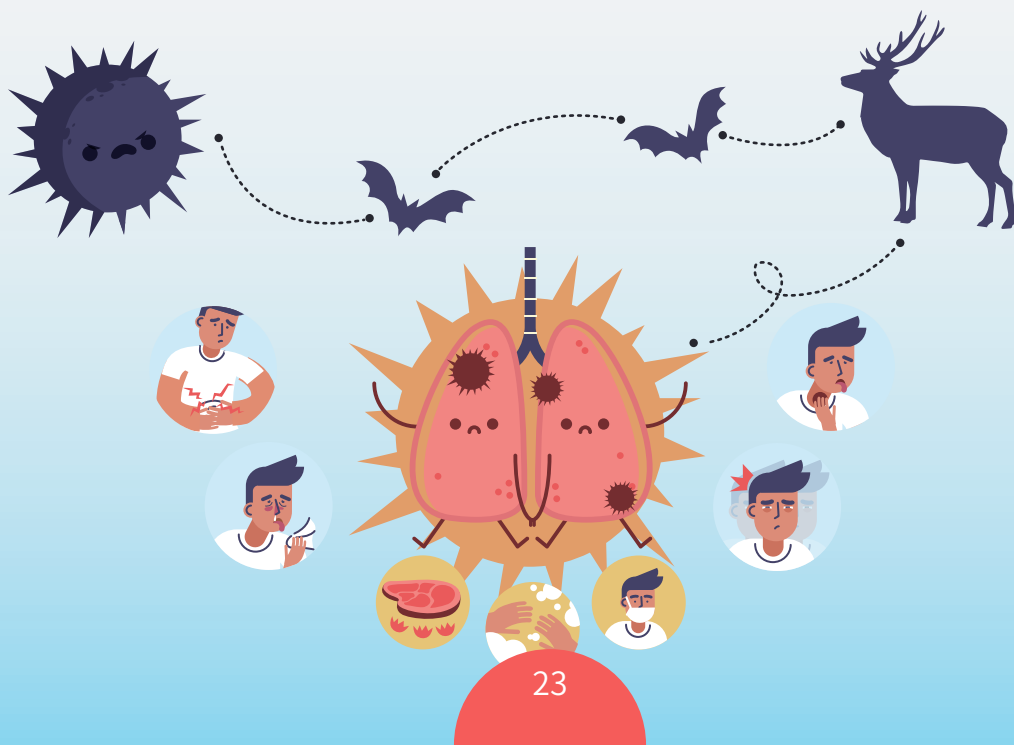
## 2. What is the source of COVID-19?

Animal coronaviruses include mammalian coronaviruses and avian coronaviruses, which can infect mammals such as bats and birds such as chickens. Human contact with, and processing, and consumption of wild animals may cause the transmission of coronaviruses across species and cause human diseases.

## 3. What are the routes of transmission COVID-19?

**The main routes of transmission of the COVID-19 are transmissions via respiratory droplets and contact including:**

- (1) Inhalation of respiratory droplets from patients or virus carriers when they cough or sneeze;
- (2) Conjunctiva, nasal mucosa contaminated with the sputum, blood, vomit, body fluids and secretions of patients or virus carriers;
- (3) Hands contaminated with the sputum, blood, vomit, body fluids, secretions of patients or virus carriers, or hands touching the mouth, eyes, nose after touching the articles and appliances contaminated by these secretions. Exposing in a relative closed environment with a high-concentration aerosol, the possibility of the route of aerosol transmission is confirmed. Other routes of transmission are yet to be confirmed.



## 4. Which population groups are more susceptible to the COVID-19 infection?

The whole population is susceptible. Whether or not individuals will be infected depends mainly on their contact with COVID-19 infected patients or other individuals with asymptomatic infections. In the elderly and those with chronic underlying diseases, their conditions may progress faster, be more severe, and have a poorer prognosis after infection. According to the current treatment of patients, most of them have a good prognosis, and a few patients are critically ill and even die.

## 5. What are the common symptoms after infection?

Novel coronavirus pneumonia (NCP) refers to pneumonia caused by the COVID-19 infection, which is mainly manifested by fever, fatigue, and dry cough. A few patients have symptoms such as nasal congestion, runny nose, and diarrhea. In many severe patients, breathing difficulty and/or hypoxemia occurs after one week, and those critical cases can quickly progress to acute respiratory distress syndrome, septic shock, and metabolic acidosis and coagulation dysfunction that are difficult to be corrected etc. Notably, severe and critical patients may have moderate to low-grade fever or even no obvious fever during the course of the disease. Mild cases only show low-grade fever, mild fatigue, and no signs of pneumonia. Most patients have a good prognosis, and a few patients are critically ill. Deaths are more common in the elderly and those with chronic underlying conditions.



## 6. How can we distinguish between common cold, influenza and COVID-19 infection?

First, the pathogens of these three diseases are different. Second, the symptoms of the Novel Coronavirus Pneumonia are different from those of the common cold and influenza. The common cold is usually manifested through upper respiratory symptoms, such as nasal congestion, runny nose, and sneezing. But there are no obvious fever, fatigue, headache, joint pain, aches and pains, or loss of appetite. Generally speaking, for patients of common cold, they have more severe upper respiratory symptoms, but mild constitutional symptoms.

Influenza is a contagious respiratory infection caused by influenza viruses, which is characterized by acute onset. Patients may develop symptoms such as high-grade fever, sore throat, headache, muscle aches, fatigue, and loss of appetite, etc.

The main symptoms of Novel Coronavirus Pneumonia include fever, fatigue and dry cough, and a few patients also have symptoms of nasal congestion, runny nose, and diarrhea, etc. In mild cases, only low-grade fever and mild fatigue are observed, with no symptoms of pneumonia. The diagnosis needs to be combined with epidemiological history and laboratory test results.



## 7. How long is the incubation period of COVID-19 infection?

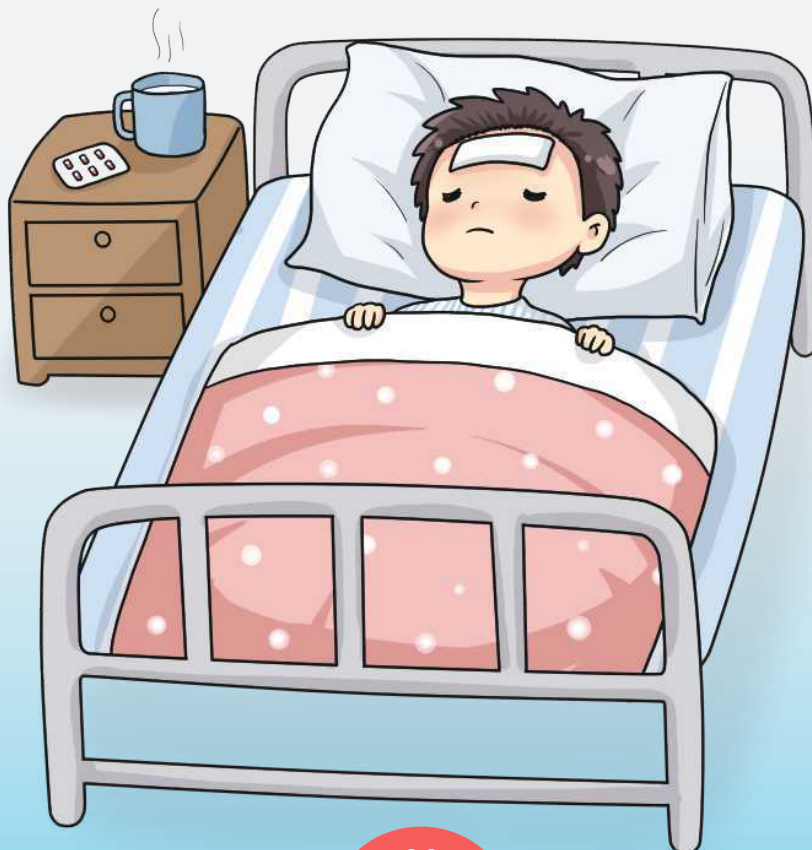
Based on the current epidemiological investigation, the symptoms of Novel Coronavirus Pneumonia may appear in as few as 1 day or as long as 14 days after exposure, mostly 3-7 days.

## 8. How long can the COVID-19 survive in vitro?

The COVID-19 can survive for several hours on a smooth surface, for one day if the temperature and humidity are suitable, and can even survive up to five days according to observation.

## 9. Will the COVID-19 mutate?

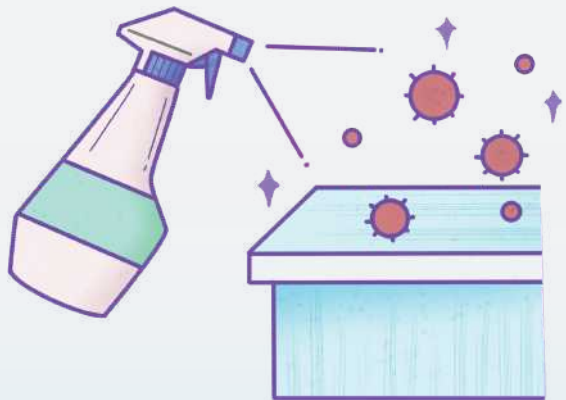
Asymptomatic infections have been found throughout the country, but no virus mutations have been detected. The relevant departments are closely monitoring the situation.



# Questions on protection

## 10. What are the personal precautions against COVID-19 infections?

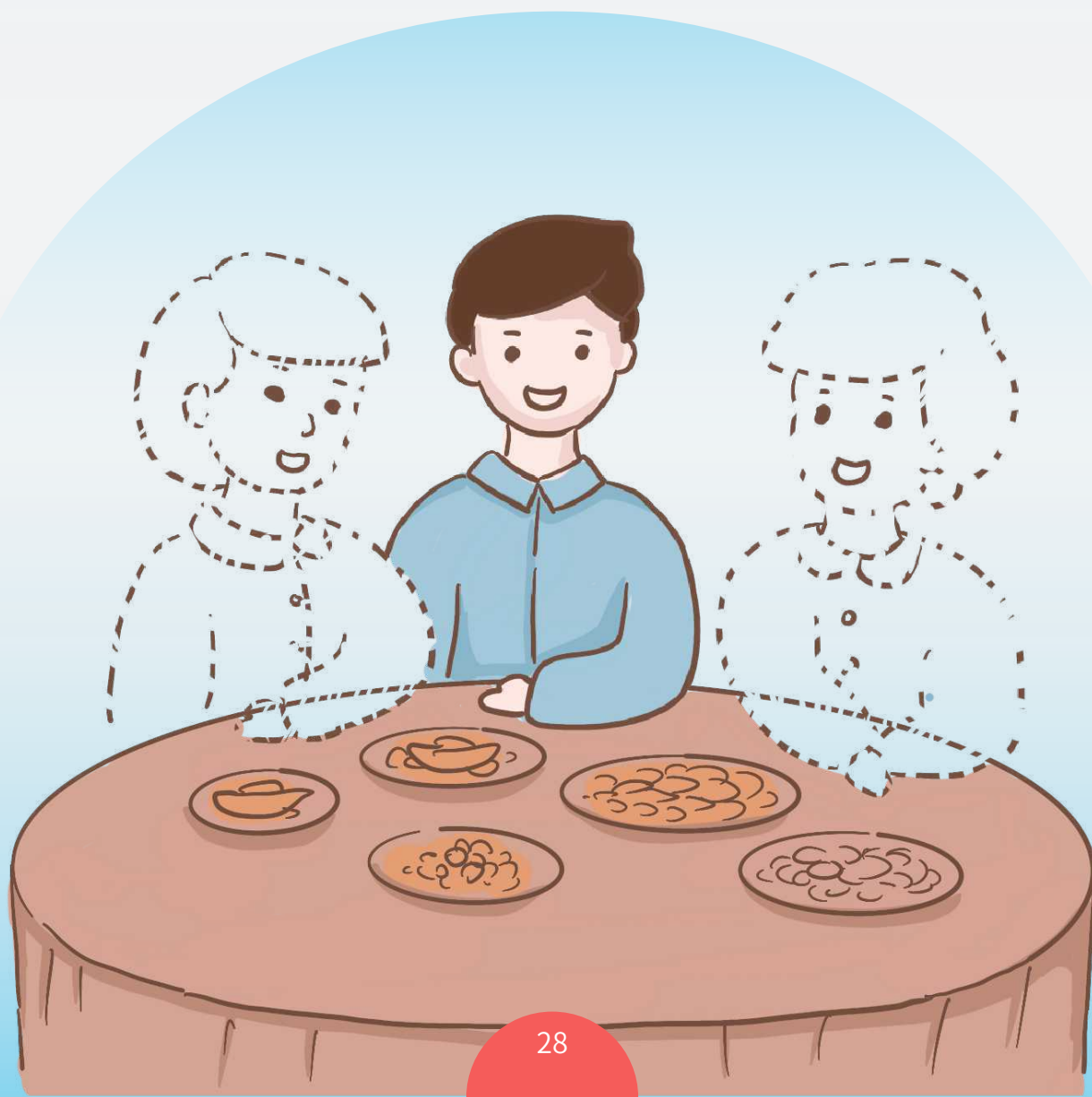
- (1) Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer containing at least 60% alcohol.
- (2) Avoid touching your eyes, nose and mouth with your hands.
- (3) Wear a mask and avoid crowds when you go outside. Keep a distance of more than 1 meter when contact with people and avoid staying in public places for a long time.
- (4) Avoid close contact with anyone who has cold or flu-like symptoms.
- (5) Try to avoid contact with wild or farmed animals without protection.





## 11. Why should close contacts be observed for 14 days?

Based on the current epidemiological investigation, the incubation period of the Novel Coronavirus Pneumonia is 1-14 days, and mostly 3-7 days. At the same time, considering the incubation period of other diseases caused by coronaviruses and the needs of the current prevention and control efforts, the medical observation period of close contacts is set at 14 days and medical observations at home or in designated places are imposed for close contacts. If the observed subject has fulfilled the 14 day observation after the last unprotected contact with a confirmed case or suspicious exposure, those who have not developed the disease can regain normalcy of one's life or go back to school or work.



## 12. What are the home precautions?

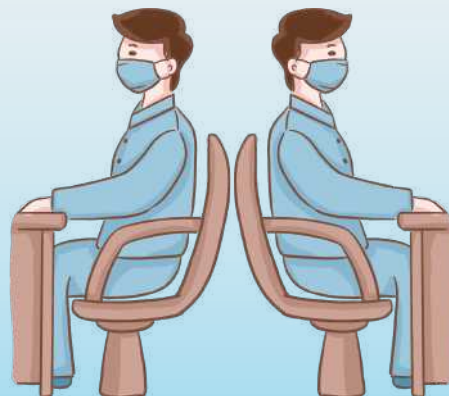
- (1) During the epidemic period, ordinary families are recommended to ventilate rooms.
- (2) The surface of the ground, table, furniture and other objects should be cleaned daily and disinfected regularly.
- (3) Family members do not share towels, keep their rooms and tableware clean, and air quilts and clothes frequently.
- (4) Monitor the health of family members and yourselves. Active temperature measurement when you feel consciously feverish.
- (5) After going home, wash your hands with soap and running water, or disinfect your hands with an effective disinfectant.
- (6) When some family member has suspicious symptoms, others should protect themselves by quarantine measures and sent to hospital in a timely manner. After the consultation, the isolation room and items contacted (such as the living room floor, bathroom, furniture countertops, door handles, dining utensils, etc. ) should be disinfected. Wash your hands immediately after disinfection.





### 13. How to prevent COVID-19 infection in public places?

- (1) On the way to and from work: Wear disposable medical masks properly. Try not to use public transportation. Walking, cycling or taking a private car or shuttle are recommended. Try to avoid touching any items in the car with your hands during the journey. After returning home, remove your mask and wash your hands first.
- (2) In the dining hall: Have meals in staggered batches instead of having all the people at once. It is recommended that employees bring their own lunchboxes if possible and bring them back to the office to eat after purchasing the food to avoid the crowd.
- (3) Maintain air circulation in public places, open windows for ventilation frequently, and avoid gatherings with many people.
- (4) Keep the environment clean and clean up the garbage in time.
- (5) In epidemic areas, the public should try their best to avoid going to public places, especially places with dense crowds and poor air circulation.



## 14. How to wash your hands properly?

As frequent and correct hand-washing can effectively cut off the transmission of the virus, so it is very necessary. Wash hands after coughing and sneezing, before or after contacting outsiders or patients, before or after preparing food, before meals, after using the toilet, after contacting animals, after handling garbage, outdoors activities, handling any tasks, shopping, or after touching coins.

Always wash your hands with running water, not basin water, and rub for at least 20 seconds. You can't just wash your hands with water, you must use soap or liquid soap to effectively remove pathogenic bacteria. If you use an alcohol-based hand sanitizer, please pay attention to the "period after opening" in the product description. Generally, the period after opening the bottle does not exceed 30 days.

### Seven-step hand-washing method to prevent Novel Coronavirus Pneumonia:

- (1) Rub hands palm to palm.
- (2) Right palm over left dorsum with jinterlaced fingers and vice versa.
- (3) Palm to palm with fingers interlaced.
- (4) Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked.
- (5) Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.
- (6) Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.
- (7) Rub left wrist with right hand and vice versa.



## 15. How to put on, use, take off and dispose of a mask?

### Wearing steps:

- (1) Before wearing a medical surgical mask, you should check whether it is within the period of validity.
- (2) The side of the nose clip faces up, and the dark side faces outward(or fold down).
- (3) Pull the wrinkles apart, let the mask covers the mouth,nose and chin.
- (4) Move your fingertips of both hands along the metal strip at the bridge of the nose, from the middle to both sides, slowly with inward pressure, until the metal strip stick tightly to the bridge of your nose.
- (5) Properly adjust the mask so that the periphery of the mask fits the face perfectly.

Masks worn by healthy people do not have the risk of transmission of the COVID-19, but the masks will be wet or soiled by secretions after wearing for 4 hours, so the protective performance has been reduced and therefore new masks should be worn. The used masks can be disposed of according to the requirements of domestic garbage classification. If it is the mask worn by suspected patients or an infected patient, it should not be discarded randomly, it should be treated as medical waste. Medical waste has strict processing procedures and cannot be re-distributed in the market.



## 16. What are the symptoms in need of medical attention?

**In the case of the following symptoms, you should go to the outpatient clinic of the designated hospital:**

- (1) Fever (armpit temperature  $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ), cough, shortness of breath and other symptoms of acute respiratory infections;
- (2) Patients with a history of travel or residence in Wuhan or other areas with local cases of continuous transmission, or who have been exposed to feverish patients with respiratory symptoms who come from Wuhan or other areas with local cases of continuous transmission within 14 days before the onset of illness;
- (3) When a small cluster of people are infected.

Masks should be worn on the way to and throughout the hospital visit. Avoid using public transportation. You can take a private car or call an ambulance. Keep away from other people as much as possible on the road and in the hospital at a safe distance of 1.5m-2m (at least 1m). When you seek medical treatment, you should truthfully explain your conditions and the history of medical treatment. In particular, tell the doctor about your recent travel and residence history in Wuhan, history of contact with pneumonia patients or suspected patients, animal contact history, etc.



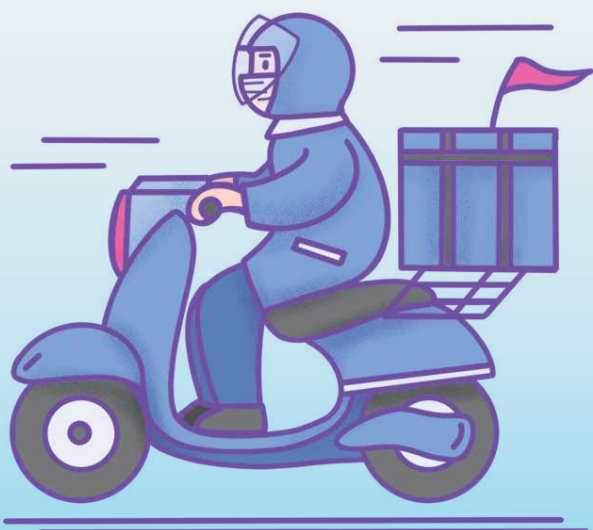
## 17. How should patients with other diseases seek medical treatment during the epidemic period?

In principle, during the epidemic period, except for severely ill patients who must seek medical attention immediately, general people should minimize their visit or do not visit to the hospital; and if they must seek medical treatment, they should choose the nearest medical institution that can meet the needs and have a small number of outpatients. If hospital visits are essential, one should take up the essential and urgently needed medical examinations and operations, and leave other checkups and operations later dates. If you can choose a department, try to avoid the fever clinic and emergency department.

Patients and accompanying family members should wear medical surgical masks or N95 masks on the way to and within the hospital. If possible, avoid going to the hospital by public transportation. Keep your hands clean at all times, and prepare a portable hand sanitizer containing alcohol. Keep as much distance as possible (at least 1 meter) with other people on the way and in the hospital.

## 18. Is it safe to receive packages from China or other places where viruses have been found?

Yes, it's safe. Those who receive the packages are not at risk of getting infected by the COVID-19. From the experience of other coronaviruses, we know that this type of virus does not survive long on objects such as letters or parcels





## 19. How to protect yourself when traveling?

- (1) Avoid close contact with anyone who has cold or flu-like symptoms.
- (2) Gloves are recommended when on board. Seat armrests, backrests, toilet door handles, doors, and poles are all public spaces. Do not directly contact your eyes, nose, and mouth after touching them with your hands to avoid contact transmission. Wash your hands with soap and water or alcohol-based hand sanitizer.
- (3) Cover your mouth and nose with a tissue or sleeve cuff or curved elbow when you cough or sneeze, then wash your hands.
- (4) Wear masks all the time, you can wear disposable medical masks.
- (5) Eat only thoroughly cooked hot food.
- (6) If you currently have a fever or cough, please avoid traveling.
- (7) If you are sick during the trip, please notify the flight or train attendants in time, seek medical help as soon as possible, and inform the medical staff of your travel history.
- (8) Self monitoring of your health should be carried out twice a day for 14 consecutive days, starting from leaving the epidemic areas. If condition permits, try to live alone or in a well-ventilated single room, and minimize close contacts with your families.

## 20. Are there any vaccines or drugs that can prevent COVID-19 infections?

At present, there are no available vaccines or drugs to prevent COVID-19 infection. The best way to prevent infection is to avoid contacts with patients or their polluted goods and environment.



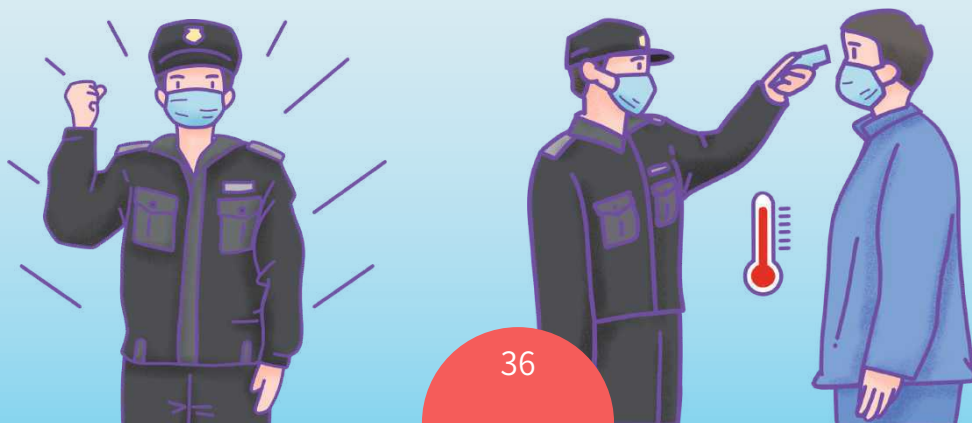


# Questions and Answers by National Immigration Administration Concerning Immigration and Exit-Entry Administration

## 21. Are foreigners allowed to entry or exit as usual during the period of epidemic prevention and control?

The Chinese government has taken a series of strong measures since the outbreak of pneumonia caused by novel coronavirus. As President Xi Jinping stated, China has full confidence and capability to win the battle against the novel coronavirus outbreak. At present, except for the lockdown of the exit channel of Wuhan ports, all port visa agencies are operating as usual. Visa-free transit policy for foreigners are still effective. All land, sea and air ports of China are functioning. Foreigners can enter or exit as usual with their valid international travel documents.

At present, it is helpful to the epidemic prevention and control by reducing cross border movements. Foreigners could make reasonable travel arrangements to China and stay or reside in China as usual. Due to entry restrictions adopted by some countries and regions, it is advised that foreigners who need to exit from China, should learn in advance entry requirements of destination countries or regions to avoid financial and time losses in case of any entry refusals. Those who travel to countries or regions without entry restrictions, are advised to arrive at exit ports well ahead of departure time for necessary checks. Foreigners having fever with symptoms of acute respiratory infection such as cough or breathing difficulties, should avoid international travels and seek immediate medical treatment at the nearest hospitals. Information such as recent activities as well as close contacts should be provided to relevant authorities for any necessary control measures.



## 22. How do foreigners apply for visas, stay or residence permits during the period of epidemic prevention and control?

All exit-entry administration(EEA) authorities in China will be in full service for extension and issuance of visa and stay or residence permits to ensure foreigners' legitimate stay in China. Urgent services for emergency situations will also be provided.. To avoid crowds gathering risks, the EEA authorities will make arrangements for services on appointments. Foreigners could make appointments in advance for any applications. For those institutions which host high numbers of foreigners, such as universities, scientific research institutes and business enterprises, the EEA authorities will allow additional agent service or provide other necessary conveniences depending upon the situation.

## 23. How to deal with the situation that a foreigner's visa, stay or residence permit expires during the epidemic prevention and control?

According to Exit and Entry Administration Law of the PRC, foreigners should exit China or apply for extension at the EEA authorities before the visa, stay or residence permit expires. In light of the relevant laws and regulations and current situation, those who are unable to exit as scheduled or extend the visas, stay or residence permits due to the reason of epidemic prevention and control shall be given a lighter or mitigated or be exempted from punishment by the EEA authorities depending upon circumstances.





# 순이구 코로나19 방역 메뉴얼

## 순이 외국인분들에게 보내는 공개장

친애하는 순이구 외국인 여러분:

코로나바이러스감염증-19를 대비해 베이징시는 지난 1월24일을 기점으로 돌발공공위생 1급 대응체제를 가동시켰고 방역 업무를 질서 있게 진행하고 있습니다. 이에 베이징시정부는 순이구의 외국인분들에게 다음과 같이 안내를 드립니다.

① 예방·보호 의식을 강화해야 합니다. 베이징시정부가 추진 중인 여러가지 방역 업무에 적극적으로 협조하고 가능한 사람이 밀집한 장소를 피하고 집회 참가에 자제하세요. 반드시 가야할 시 꼭 덴탈마스크(외과)를 착용하세요. 만약 최근에 코로나 19 고발 지역에 방문한 이력이 있거나 고발지역에서 베이징으로 오신(귀향) 인원과 밀접 접촉을 하셨다면 요구에 따라 주택에서 자가격리를 취하고, 소재 지역사회에 등록해 주십시오.

② 의심증상 발견 시 즉시 병원에 방문해 주세요. 현재까지 베이징시 시·구에서는 이미 발열 클리닉 76 곳을 지정하였습니다. 만약 발열·기침·가슴답답·무기력 등 증상이 보이면 즉시 발열 클리닉을 방문해 주세요.

③ 정부가 발표한 정보를 확인하세요. 베이징시 인민정부 공식 사이트 '수도의 창' ([www.beijing.gov.cn](http://www.beijing.gov.cn)), 베이징일보 및 어플, '베이징 발표(北京发布)', '건강 베이징(健康北京)', '순이 외사(顺义外事)' 등의 위이보·위챗에 발표한 방역 관련 정보를 확인하세요.

④ 지속적인 컨택을 유지해 주세요. 코로나19 감염 관련 정보는 24시간 시민 서비스 라인 '12345'로 전화주세요. (영, 불, 독, 러, 스페인, 일, 한, 아랍 등 8 가지 외국어 서비스 제공. 영어는 24 시간 서비스 제공.)

베이징 순이는 해외 분위기가 짙고 다원화된 문화를 가지고 있습니다. 또한 혁신 사업이 많고 살기 좋으며 양질의 서비스를 제공해 주는 국제 인재들이 모여 사는 지역사회입니다. 순이구는 외국인분들이 함께 일하고 공부하고 생활하는 삶의 터전입니다. 외국인분들이 함께 지역사회의 방역 업무 추진에 적극적으로 협조해 주시고 우리 터전의 건강과 안전을 지키기 위해 함께 노력하기를 바랍니다.

베이징 순이구 인민정부 외사 판공실

2020년2월27일

# 코로나19 방역에 관한 문제들

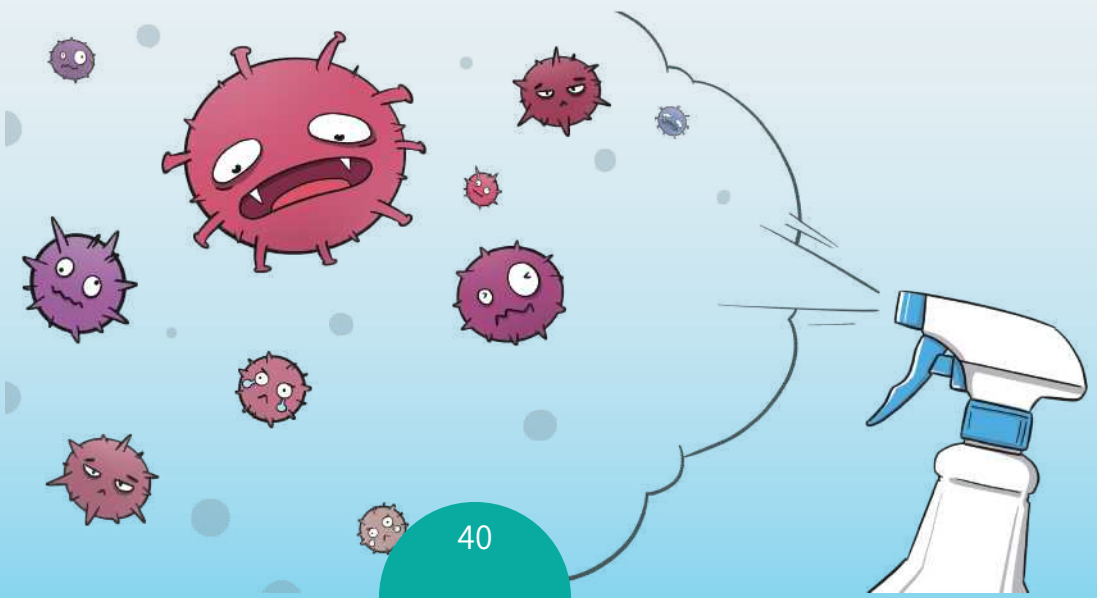
## 일반적인 문제

### 1. 코로나바이러스감염증-19 (약칭 '코로나19')는 무엇인가요?

코로나 바이러스는 단일 유전자 가닥인 리보핵산(RNA) 바이러스로 자연속에 이 바이러스과의 바이러스가 다양하게 존재합니다. '코로나 바이러스'로 명명한 것은 바이러스의 표면이 뾰족한 크라운 형태를 하고 있기 때문입니다. 코로나 바이러스는 동물 및 사람에게 전파되어 호흡기질병, 위장질병 및 신경질병 등 여러가지 질병을 일으킵니다. 중증급성호흡기증후군(SARS)과 중동호흡기증후군(MERS) 역시 코로나 바이러스로 일으킨 것입니다.

최근의 전염병 발생 상황을 보면 중국 우한시에서 최소 몇명 원인불명의 폐렴환자의 하부호흡기에서 새로운 코로나 바이러스가 분리되었습니다. 현재 세계보건기구(WHO)는 이를 COVID-19로 공식 명명하였습니다. 그러나 현재 바이러스가 어떤 동물 또는 동물들을 통해 전파되었는지는 아직 파악되지 않았고 연구 추정 중에 있습니다. COVID-19는 외곽에 쌓여있고 직경이 60~140나노미터로 원형 혹은 타원형 입자의 다양한 형태를 가지고 있습니다. 이는 자외선과 열에 민감하고 56°C의 온도에서 30분이면 사멸합니다. 그 외에 에테르, 75% 이상의 에탄올, 염소성분 함유한 소독제, 과산화아세트산과 클로로포름 등 희석제로 사멸합니다.

COVID-19의 유전자적 특징은 SARSr-CoV 및 MERSr-CoV와 매우 큰 차이가 있습니다. 연구에 따르면 박쥐유래 사스유사 바이러스와 ( bat-SL-CoVZC45 ) 85% 일치하는 것을 확인했습니다.



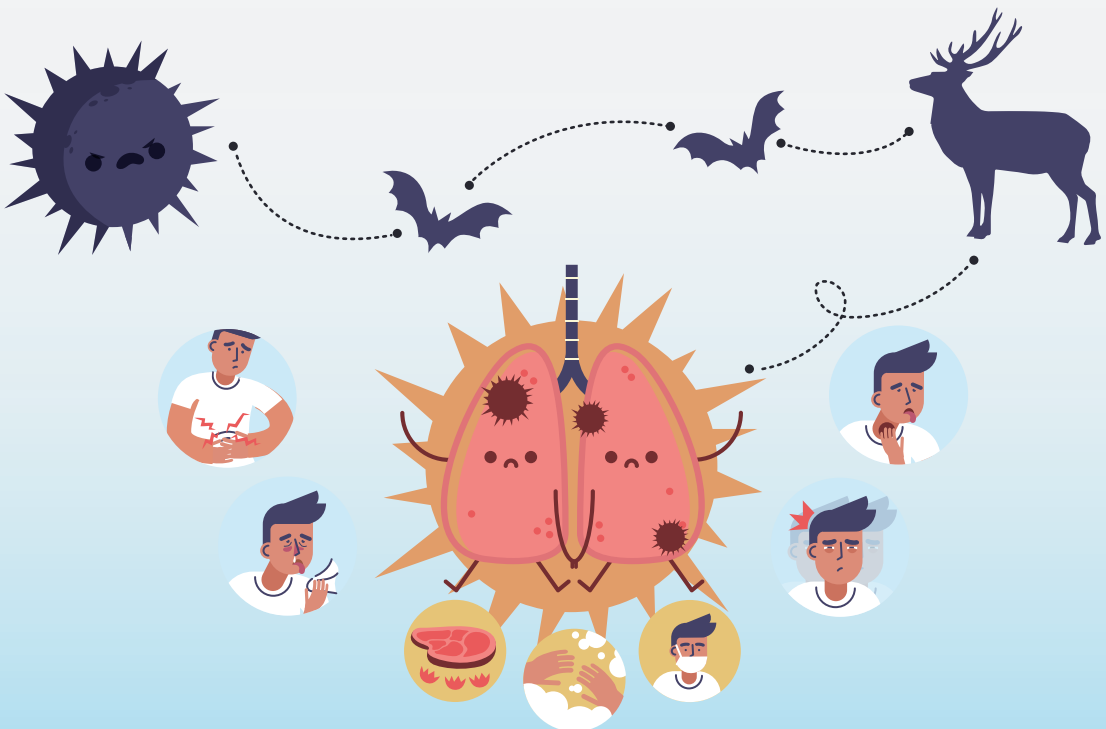
## 2. COVID-19의 감염원은 무엇인가요?

동물 코로나 바이러스는 포유류 코로나 바이러스와 조류 코로나 바이러스가 포함되며 박쥐 등 포유 동물 및 닭과 같은 조류 동물에 감염될 수 있습니다. 사람이 야생동물과 접촉하고 이를 처리하고 식용하는 과정에서 전파되며 질병에 걸릴 수 있습니다.

## 3. COVID-19는 어떻게 전염되나요?

**주요 전파경로는 분비물(침) 및 접촉 등입니다.**

- (1) 확진자 및 바이러스 보유자가 기침 또는 재채기를 했을 때 공기 중으로 날아간 비말이 다른 사람의 호흡기로 들어가거나
- (2) 확진자 및 바이러스 보유자의 타액, 혈액, 구토물, 체액 및 배기물에 의해 눈·코·점막이 오염되었을 때
- (3) 확진자 및 바이러스 보유자의 타액, 혈액, 구토물, 체액 및 배기물이 손에 묻었거나 오염된 물품과 접촉을 한 뒤 손을 씻지 않은 채 눈·코·입 등을 만졌을 때 감염이 됩니다. 현재까지 비교적 밀폐된 환경에서 장기간 농도가 높은 에어로졸에 노출된 상황에서는 에어로졸을 통해 전파될 가능성이 존재하며 기타 전파경로는 아직 명확하지 않습니다.





#### 4. COVID-19의 감염 취약계층은 누구인가요?

모든 사람이 감염하기 쉽습니다. 개인의 감염 여부는 COVID-19 확진자, 무증상 감염자와 접촉하였는지에 달려있습니다. 만성질환자와 노인의 증상이 더 심각하고 발전 속도도 훨씬 빠릅니다. 또한 감염 후 더 나쁜 예후를 보입니다. 현재의 치료방법은 대부분 환자에게서 비교적 좋은 예후를 보여 왔고, 소수 환자만 위중한 상태 심지어 사망까지 이르게 됩니다.

#### 5. COVID-19에 감염된 후 흔히 어떤 증상이 나타나는가요?

코로나19는 COVID-19 감염을 통해 일으킨 폐렴이고 주로 발열·무기력·기침 등 증상이 있고 일부는 코막힘·콧물·설사 등 증상이 나타납니다. 중증환자인 경우 일주일 뒤 호흡곤란 혹은 혈액 산소 포화도 저하가 나타나고 위중환자는 신속하게 급성호흡곤란증후군증상, 감염성 쇼크, 대사성 중독 그리고 응혈기능 장애 등이 나타납니다. 이런 상황에서는 효과적인 개선 방법이 없습니다. 특히나 중증 및 위중환자는 전반 병의 경과에서 중·미열 심지어 열이 나지 않을 수도 있습니다. 경증환자는 단순히 미열과 경미한 기력 저하 등 증상만 있고 폐렴 증상이 전혀 없습니다. 대부분 환자는 예후가 좋은 편이고 위중환자는 상대적으로 적습니다. 그리고 주로 노인 혹은 만성질환자 속에서 사망자가 나타납니다.



## 6. 일반 감기와 독감, COVID-19를 어떻게 구분하는가요?

상기 세가지 질병의 병원체는 각기 다릅니다. 그리고 코로나19와 일반감기, 독감의 증상도 서로 다릅니다. 일반감기는 코막힘·콧물·재채기 등 상부호흡기 증상이 나타나고 발열·무기력·두통·관절통증·몸살·식욕부진 등 증상이 뚜렷하지 않습니다. 일반적으로 일반감기 환자는 상부호흡기 증상이 비교적 심각하지만 전신의 증상은 경미합니다.

독감은 인플루엔자 바이러스가 일으키는 전염성이 높은 급성 호흡기질환이고 환자는 고열·인후통·두통·근육통·피로감·식욕부진 등 증상이 나타납니다.

코로나19의 주요 증상은 발열·무기력·마른기침이 포함되고 일부에서는 코막힘·콧물·설사 등이 나타나기도 합니다. 그리고 경증 환자는 단순히 미열과 경미한 피로감이 나타나고 폐렴 증상이 없는 것으로 관찰 되었습니다. 코로나19에 대해서 역학 역사와 실험실 검측 결과를 결합시켜 진단해야 합니다.



## 7. COVID-19 감염 잠복기간는 어느정도 일까요?

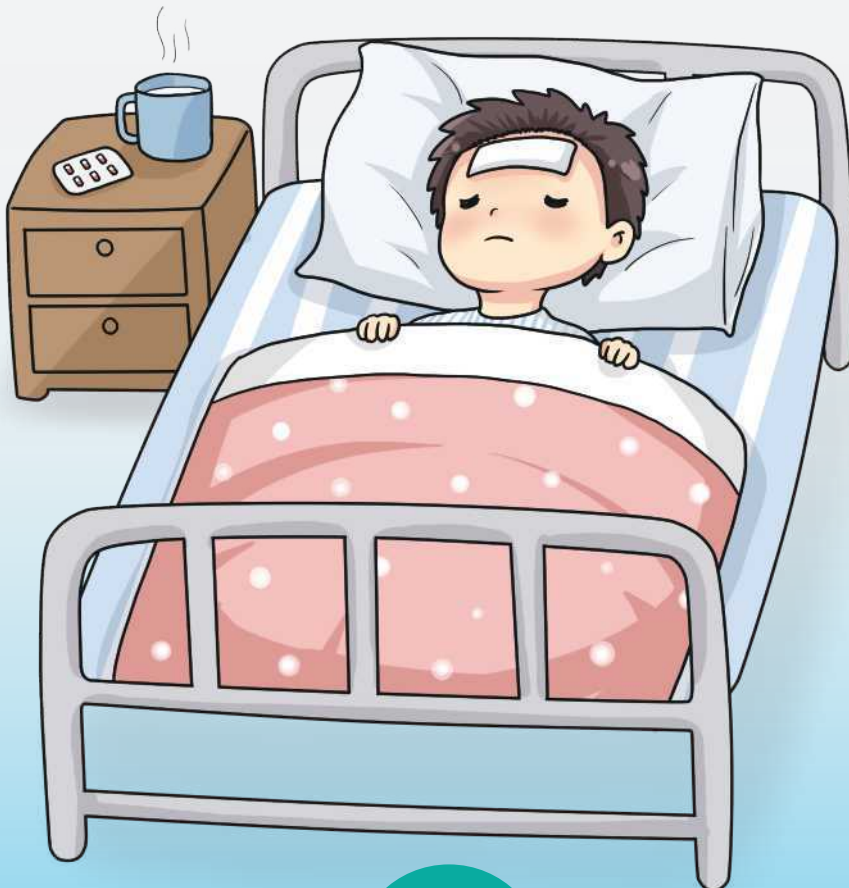
현재의 역학 조사에 따르면 코로나19는 일반적으로 3일~7일 사이에 증상이 나타나고 짧게는 1일 길게는 14일 이후에 증상이 나타납니다.

## 8. COVID-19는 체외에서 얼마나 살 수 있나요?

관찰에 따르면 COVID-19는 매끄러운 표면에서 몇 시간 동안 남아있을 수 있고 적절한 온도와 습도가 맞춰지면 1일 동안 생존할 수 있으며 최장 5일까지 생존할 수 있습니다.

## 9. COVID-19는 변이가 일어나는가요?

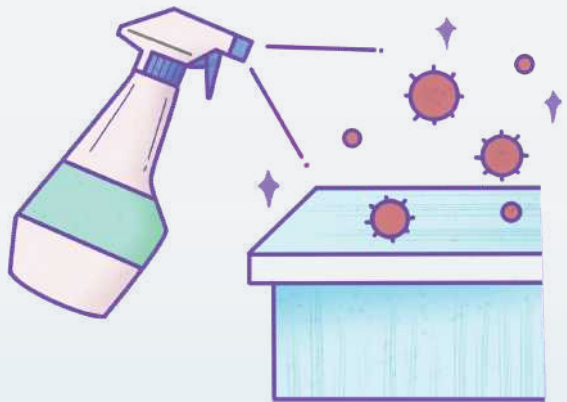
중국 내에서 이미 무증상 감염사례가 나타났지만 바이러스 변이에 대해서는 검출되지 않았습니다. 관련 부처는 현재 코로나19 발원 상황에 대해 면밀하게 감측하고 있습니다.



## 자주 묻는 예방·치료 문제들

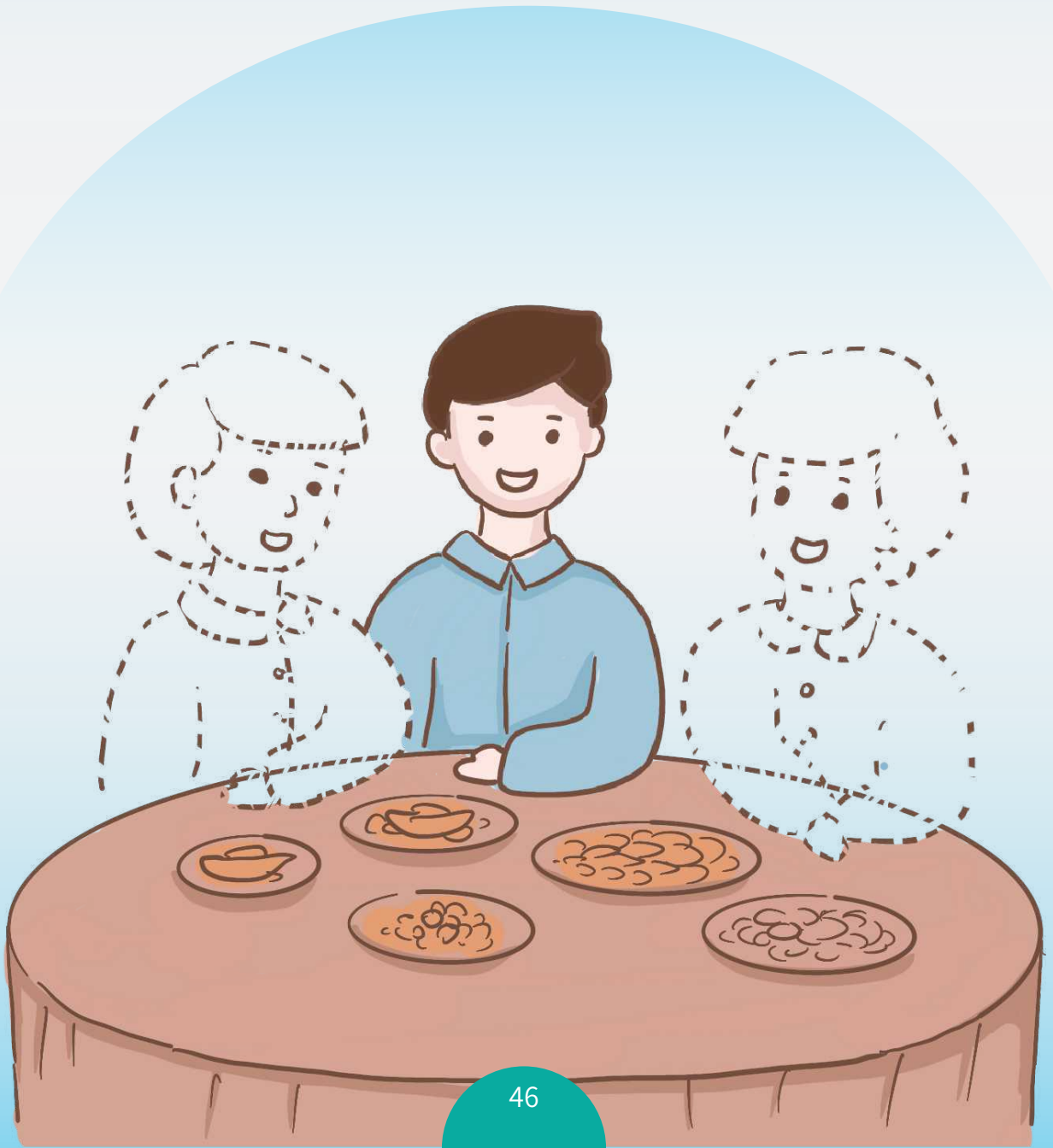
### 10. 개인이 취할 수 있는 코로나19 예방조치는 어떤 것들이 있나요?

- (1) 흐르는 물에 비누로 최소 20초 동안 손을 씻거나 최소 60% 이상 에탄올이 함유된 손소독제로 손소독을 해야 합니다.
- (2) 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피해야 합니다.
- (3) 외출 시 마스크를 착용하고 사람이 많은 곳을 피해야 합니다. 다른 사람과 1 미터 이상의 거리를 유지하고 공공장소에서 장기간 머물지 말아야 합니다.
- (4) 모든 감기나 독감 증상이 있는 사람과의 밀접 접촉을 피해야 합니다.
- (5) 보호 조치가 없는 상황에서 최대한 양식·야생동물과 접촉하지 말아야 합니다.



## 11. 왜서 밀접 접촉자는 14일간 관찰해야 하는가요?

현재 역학 관찰에 따르면 코로나19의 잠복기는 1일~14일이며 대부분 3일~7일입니다. 기타 코로나 바이러스가 질병을 일으키는 잠복기 및 현재의 방역 요구를 감안해 봤을 때 밀접 접촉 대상자에 대해 14일간 의학 관찰을 하고 그간 밀접 접촉 대상자는 자가격리 또는 집중 의학 관찰을 진행합니다. 효과적인 보호 조치가 없이 확진자 및 무증상 감염자와 마지막으로 접촉한 날로 부터 14 일 이후 만약 밀접 접촉 대상자가 이상 증상이 없다면 의학 관찰이 해제되고 정상적인 사회 생활로 복귀할 수 있습니다.





## 12. 가정에서 어떤 예방 조치를 취해야 하나요?

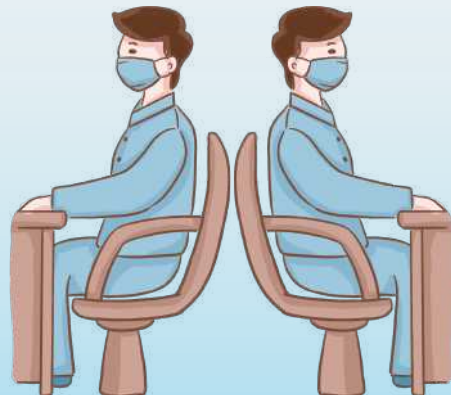
- (1) 코로나19 발생 기간 실내에 자주 환기시킬 것을 권장합니다.
- (2) 바닥, 테이블, 가구 및 기타 물품의 표면을 매일 청소하고 정기적으로 소독합니다.
- (3) 가족과 수건을 같이 사용하지 않도록 하고 가구와 식기의 청결을 유지하며 옷과 이불을 자주 햇볕에 널어 말립니다.
- (4) 가족과 본인의 건강상황을 수시로 감측하고 만약 발열 증상이 나타나면 자발적으로 체온을 체크해야 합니다.
- (5) 귀가 후 흐르는 물에 비누로 손을 씻거나 소독 효과가 있는 제품으로 손소독을 해야 합니다.
- (6) 가족 중에 감염 의심증상이 나타날 때 기타 사람은 격리 조치를 실시해 자신을 보호하도록 하고 즉시 병원에 방문해야 합니다. 진료 뒤 자가격리를 한 공간 및 접촉한 물품(예: 거실 바닥, 화장실, 가구 표면, 문잡이, 식기 등)에 대해 소독을 진행해야 합니다. 소독을 한 뒤는 바로 손을 씻습니다.





### 13. 공공장소에서 코로나19를 어떻게 예방하나요?

- (1) 출퇴근 길: 일회용 덴탈마스크를 올바르게 착용하고 되도록 대중교통을 이용하지 않습니다. 보행을 하거나 자전거, 자가용 혹은 셔틀버스를 이용하도록 합니다. 그리고 차량내 물품은 손에 닿이지 않도록 하며 귀가 후 마스크를 제거하고 먼저 손을 씻습니다.
- (2) 식당 식사: 식당에서 식사할 때는 여러 조로 나누어 하고 사람이 밀집되지 않도록 해야 합니다. 가능한 도시락을 싸거나 음식을 구매한 뒤 사무실에서 식사를 합니다.
- (3) 공공장소에서 통풍이 잘 되도록 창문을 열어 자주 환기시키고, 사람이 밀집하지 않게 합니다.
- (4) 환경 위생을 잘 지키고 쓰레기는 제때에 처리합니다.
- (5) 확진자 발생 지역의 시민들은 공공장소에 가는 것을 자제하고 특히나 사람이 밀집하거나 밀폐한 공간에 가지 않도록 합니다.



## 14. 올바른 손씻기 방법은 무엇인가요?

손을 자주 씻고 올바른 방법으로 씻으면 바이러스 전파를 효과적으로 막을 수 있기에 손씻기가 매우 중요합니다. 기침이나 재채기가 나온 후, 외부인 혹은 확진자와 접촉하기 전과 후, 요리하기 전과 후, 식사 전과 후, 화장실을 이용한 뒤, 동물과 접촉한 뒤, 쓰레기를 처리한 뒤, 외출한 뒤, 작업 뒤, 쇼핑 뒤 혹은 지폐·동전을 만진 뒤에는 바로 손을 씻어야 합니다.

(고인 물이 아닌) 흐르는 물에 손을 씻고 최소한 20초 동안 씻습니다. 반드시 비누나 손세정액을 사용하여 병균을 효과적으로 제거합니다. 에탄올이 함유된 손소독제를 사용할 땐 제품 설명서에 표기된 '개봉 후 사용기한'을 확인하고 사용합니다. 일반적으로 개봉 후 사용기한은 30일을 초과하지 않습니다.

### 코로나19를 예방하는 손씻기 7단계:

- (1) 손바닥을 마주대고 손가락을 모으며 문질러 주세요.
- (2) 손등과 손바닥을 마주대고 손가락 사이로 양손을 바꾸어 가며 문질러 주세요.
- (3) 손바닥을 마주대고 손깍지를 끼고 문질러 주세요.
- (4) 손가락을 구부린 채 반 주먹을 잡고 다른 편 손바닥에서 돌려주며 문질러 주세요. 양손을 바꾸어 가며 문질러 주세요.
- (5) 한 편 손으로 다른 편 엄지손가락을 잡고 돌려주며 문질러 주세요. 양손을 바꾸어 가며 문질러 주세요.
- (6) 손가락을 모두 구부리고 손끝을 모아 다른 편 손바닥에서 돌려주며 문질러 주세요. 양손을 바꾸어 가며 문질러 주세요.
- (7) 양손 손목을 바꾸어 가며 돌려주며 문질러 주세요.

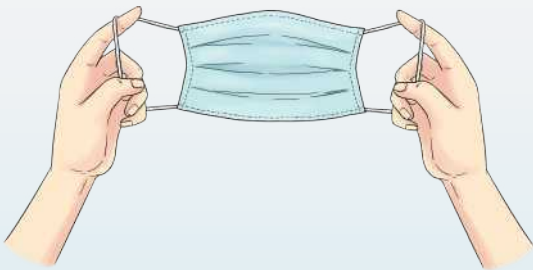


## 15. 마스크를 올바르게 착용·사용·제거·처리법은 무엇인가요?

### 마스크 착용 방법:

- (1) 덴탈마스크를 착용하기 전에 먼저 마스크의 사용기한을 확인합니다.
- (2) 고정심 부분을 위로 하고 짙은 색 부분이 외부를 향합니다.(혹은 주름부분을 아래로 향합니다.)
- (3) 코와 입, 턱 부분을 모두 덮도록 마스크 주름을 펴줍니다.
- (4) 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 중간에서 양측으로 천천히 안쪽 방향으로 코에 완전히 밀착 될때까지 눌러주세요.
- (5) 안면에 마스크를 밀착되도록 마스크를 적절하게 조정해 주세요.

건강한 사람이 사용한 마스크는 코로나19 전파 위험이 없습니다. 그러나 4 시간 사용한 뒤 분비물에 의해 오염되거나 습기가 생길 수 있기에 보호 효과가 떨어집니다. 그렇기에 자주 교체할 것을 권장합니다. 해당 마스크는 사용 후 일반 쓰레기 분류 규정에 따라 처리하면 됩니다. 감염 의심자와 의료진이 사용한 마스크는 함부로 처리하지 않고 의료 폐기물로 수집 및 처리해야 합니다. 의료 폐기물은 규정에 따라 엄격하게 처리해야 하고 다시 시장에 유통해서는 안됩니다.



## 16. 어떤 증상이 나타나면 바로 병원에 방문해야 하나요?

다음과 같은 증상이 나타나면 지정 병원의 발열 클리닉에 방문해 주세요.

- (1) 발열(거드름이 온도 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ), 기침, 호흡촉박 등 급성호흡기감염 증상이 나타날 때.
- (2) 중국 우한시 혹은 기타 확진자가 지속적으로 늘어나고 있는 지역에 여행을 다녀왔거나 거주를 한 이력이 있을 때. 혹은 발병 전 14일 이내에 중국 우한시 혹은 기타 확진자가 지속적으로 늘어나고 있는 지역에서 온 발열 및 호흡기증상이 있는 환자와 접촉했을 때.
- (3) 소규모 집단감염이 나타났을 때.

병원에 방문할 때 줄곧 마스크를 착용하고 대중교통을 이용하지 않으며 자가용이나 구급차를 이용합니다. 길에서 그리고 병원에서 타인과 1.5m ~ 2m(최소한 1m) 거리를 두어야 합니다. 진료를 받을 땐 질병 발생 상황과 병원 방문 과정을 성실하게 상세히 전달해야 합니다. 특히 최근 우한시에 여행 이력, 폐렴 환자 또는 감염 의심자 및 동물과의 접촉 이력 등을 의사에게 알려주어야 합니다.



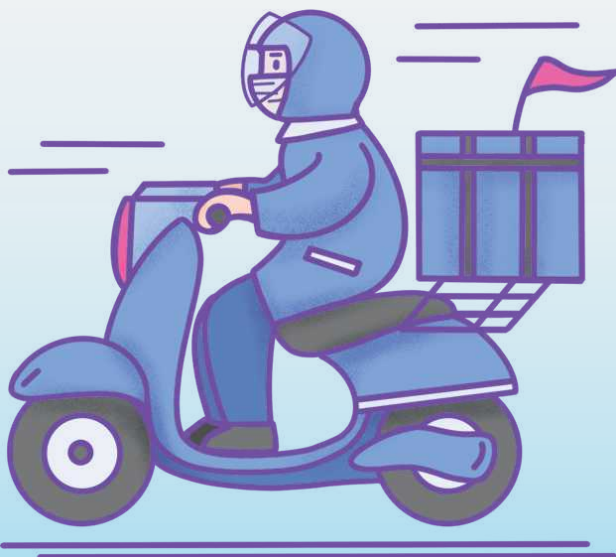
## 17. 기타 질병 환자는 코로나19 발생 기간 어떻게 치료를 받아야 하나요?

원칙적으로 코로나19 발생 기간 급성 또는 위중환자 외에 가능한 병원에 방문하지 않습니다. 만약 반드시 가야하는 상황이 생기면 가장 가깝고 사람이 많지 않은 의료기관을 찾습니다. 반드시 병원을 방문해야 할 땐 반드시 해야 하는 그리고 급히 필요로 하는 의료 검사나 의료 처치만 받도록 하고 기타 항목과 처치는 향후 받도록 합니다. 만약 진료과를 선택하게 된다면 발열 클리닉과 응급실 등을 피해야 합니다.

병원에 방문하는 길에서 그리고 병원 내에서 환자와 동행하는 보호자는 줄곧 덴탈마스크 혹은 N95 마스크를 착용해야 합니다. 가능한 대중교통을 이용하지 않고 수시로 손 위생을 지키기 위해 에탄올 성분이 함유된 휴대용 손소독제를 준비해 둡니다. 길에서와 병원 내에서 타인과 최대한 거리를 유지합니다. (최소한 1m)

## 18. 중국 혹은 기타 바이러스 발생 지역의 택배를 받아도 안전할까요?

안전합니다. 택배를 받는 사람은 COVID-19 감염 위험이 없습니다. 과거 기타 코로나 바이러스로부터 봤을 때 이와 같은 유형의 바이러스는 우편물이나 택배 등에 장시간 생존할 수 없는 것으로 알려졌습니다.





## 19. 여행 중에 어떻게 자신을 보호하나요?

- (1) 그 어떤 감기나 독감 증상이 있는 사람과도 접촉하지 말아야 합니다.
- (2) 대중교통을 이용했을 때 장갑을 착용하는 것을 권장합니다. 좌석 팔걸이, 좌석 등받이, 화장실 문잡이, 문, 난간 등을 접촉한 뒤 접촉 감염을 예방하기 위해 바로 손으로 눈·코·입을 만지지 말아야 합니다. 흐르는 물에 비누나 에탄올이 함유된 손소독제로 손을 세척합니다.
- (3) 기침이나 재채기가 나올 땐 휴지나 팔꿈치 안쪽에 대고 하고 손을 바로 씻습니다.
- (4) 마스크를 줄곧 착용하고 일회용 덴탈마스크를 착용해도 됩니다.
- (5) 완전히 익은 음식만 먹습니다.
- (6) 만약 발열이나 기침 증상이 있으면 여행을 자제해야 합니다.
- (7) 만약 여행 중에 발병하면 기차 혹은 승무원에게 바로 알려주며 즉시 병원에 방문하고 의사에게 반드시 여행 이력을 상세히 알려주어야 합니다.
- (8) 발병 지역을 떠난 뒤 연속 14일 간 매일 2번씩 건강 상태를 체크합니다. 가능한 환기가 잘 되는 독립된 공간에 있고 가족과의 접촉을 줄여야 합니다.

## 20. 코로나19를 예방할 수 있는 백신이나 약품이 있나요?

현재까지는 코로나19를 예방할 수 있는 백신이나 약품이 없습니다. 감염을 예방하는 가장 효과적인 방법은 코로나19 감염 환자 및 이에 오염된 물품, 환경과의 접촉을 피하는 것입니다.





## I 이민 및 출입국 관리 업무 문제

### 21. 방역대책 기간에 외국인은 정상적으로 출입국 할 수 있나요?

코로나19 전파가 나타난 이후 중국 정부는 일련의 강력한 대응조치를 취했습니다. 시진핑 주석은 중국은 신종 코로나바이러스 감염증과의 전쟁에서 이길 자신과 능력이 있다고 밝혔습니다. 현재 우한시 항구에서만 출국 통로를 막았고 중국의 기타 항구의 비자발급기관은 여전히 정상적으로 운영되고 있습니다. 외국인 경유 비자면제 정책은 기존과 같고 각 육·해·공 항구는 계속하여 대외적으로 운영되고 있습니다. 외국인은 유효한 출입국 증명서로 정상적으로 출입국 가능합니다.

현재로서는 출입국을 줄이는 것이 방역에 도움이 됩니다. 외국인은 실제 상황에 따라 중국 방문 일정을 조정할 수 있고 계속하여 중국에 체류 및 거주 할 수 있습니다. 일부 국가 및 지역의 출입국 통제 방역대책을 감안했을 때 출국을 해야 하는 외국인은 입국할 수 없어 경제적 및 시간적 손실이 없도록 사전에 해당 국가 및 지역의 입국 규정 등을 파악해야 합니다. 목적지 국가 및 지역이 입국 제한이 없을 때 출국장에 일찍 도착하여 관계부처의 검사를 받을 수 있도록 충분한 시간을 가져야 합니다. 이미 발열, 기침 및 호흡곤란 등 급성호흡기감염증상이 있는 자는 국제 여행을 자제하고 가까운 의료기관을 방문하여 진료를 받아야 합니다. 또한 관계부처가 신속하게 조치를 취할 수 있도록 관계자에게 최근 활동 이력과 밀접 접촉 인원 등 상황을 성실히 알려야 합니다.




## 22. 방역대책 기간 외국인은 비자 연장 체류·거주 허가를 어떻게 신청하나요?

방역대책 기간에 전국 공안기관 출입국 관리부처는 외국인의 비자 연장, 체류·거주 허가 등 신청을 정상적으로 접수합니다. 이를 통해 외국인의 합법적 체류를 보장하고 필요시 급행으로 처리해 드립니다. 사람들이 밀집하는 것을 피하기 위해 공안기관 출입국 관리부처는 실제 상황에 따라 예약 접수 서비스를 제공하며 외국인은 사전에 연락을 하고 시간을 합리적으로 배정해야 합니다. 출입국 관리 부처는 외국인이 많은 대학, 과학 연구 기관, 기업·사업단위 등에 대해서 상황에 따라 증서를 대리 신청하거나 기타 필요한 증서 신청 관련 편리를 제공해 드릴 수 있습니다.

## 23. 방역대책 기간 외국인 비자, 체류 허가증이 만기 되면 어떻게 하나요?

중국 출입국 관리법 규정에 의해 외국인은 비자 및 체류 허가증이 만기 되기 전에 출국해야 합니다. 체류기간 연장은 해당 지역 공안기관 출입국 관리부처에 방문해 비자 및 체류 허가증 연장을 신청해야 합니다. 관련 법률 규정 및 현재 상황에 따라, 방역대책 기간 계획대로 출국하기 어렵거나 제때에 비자 및 체류 허가증 연장 신청이 어려운 상황에서 이민관리기구는 법규에 의해 상황에 따라 기한 초과 처벌을 줄이거나 면제해 줄 수 있습니다.





# 順義区新型コロナウイルス感染による 肺炎予防抑制ハンドブック

# 順義在留の外国籍の皆様への公開状

順義区に在留している外国人の皆様：

新型コロナウイルスによる肺炎の疫病について、北京市はすでに1月24日に公共衛生に関する重大な突発事態に対する一級対応体制をスタートし、さまざまな疫病の感染予防対策は着実に進められています。ここで、順義区に在留している外国人の皆様へ次のことについてヒントを与えます。

一、予防意識を高める。自発的に北京市で行われるさまざまな疫病の感染予防に協力して頂き、混雑な場所への移動や集団活動への参加を避けてください。確かに行く必要がある場合、医療用（外科用）マスクを着用してください。最近、感染多発地域を訪れたり多発地域から北京にきた（帰った）者に接触したりした方は、指示に従って自宅で観察し、住所の区役所出張所やコミュニティで登録してください。

二、直ちに医者にかかる。今まで、北京市はすでに76院の発熱外来を特定しました。発熱、咳、胸の圧迫感、疲労などの症状がある場合は、直ちに発熱外来へ診療を受けてください。

三、公式情報に注目してください。北京市人民政府の公式ウェブサイト「首都の窓」(www.beijing.gov.cn)、北京日報およびそのAPP、「北京発表」、「健康北京」、「順義外事」などのWeiboおよびWeChatのアカウントが発表した疫病の感染予防に関する情報に注目してください。

三、公式情報に注目してください。北京市人民政府の公式ウェブサイト「首都の窓」(www.beijing.gov.cn)、北京日報およびそのAPP、「北京発表」、「健康北京」、「順義外事」などのWeiboおよびWeChatのアカウントが発表した疫病の感染予防に関する情報に注目してください。

四、密接な連絡を保ち続ける。新型コロナウイルスによる肺炎に関する情報については、24時間対応の12345市民サービスホットライン（英語、フランス語、ドイツ語、ロシア語、スペイン語、日本語、韓国語、アラビア語の計8カ国語に対応しています。その中の英語サービスは24時間対応）をかけてください。

北京市順義区人民政府外事弁公室

2020年2月27日

# 新型コロナウイルスによる肺炎の感染予防問題について

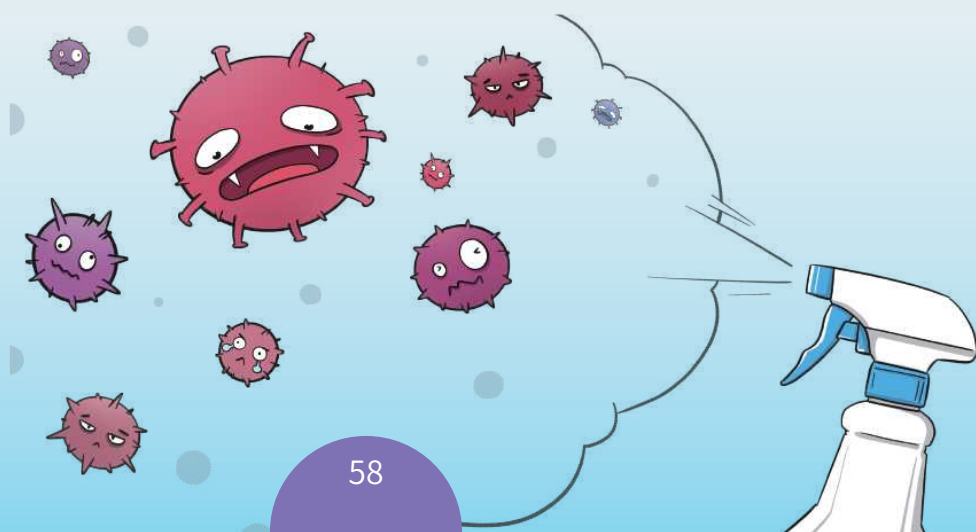
## 一般的な問題

### 1. 新型コロナウイルスとは何ですか？

コロナウイルスは、一本鎖プラス鎖RNAウイルスであり、このファミリーのウイルスには、自然界で広く見られるウイルスが数多くあります。このウイルスは、「コロナウイルス」と名付けられたのは、このウイルスのシェルにある長細い突起物の形がクラウンに似ているためです。コロナウイルスは、呼吸器疾患、胃腸疾患、神経疾患など、人間や動物にさまざまな病気を引き起こす可能性があります。重症急性呼吸器症候群 (SARS) と中東呼吸器症候群 (MERS) は、すべてコロナウイルスによって引き起こされます。

最近発生した流行疫病では、武漢の原因不明の肺炎の最初の数人の患者の下気道から新しいコロナウイルスが分離されました。現在、世界保健機関 (WHO) によって正式に COVID-19 と命名されています。ただし、どんな動物がこのウイルスを人に感染させたのかは分からず、さらなる研究と検証が必要です。COVID-19 は1枚のシェルに包まれており、直径60～140ナノメートルの円形または楕円形の粒子が含まれ、いろんな形をしています。これは紫外線と熱に敏感し、56℃の気温で30分間さらされると活性を失います。また、エチルエーテル、75%のエタノール、塩素消毒剤、過酢酸、クロロホルムなどの脂質溶媒で殺滅することもできます。

COVID-19の遺伝的特性は、SARSr-CoVおよびMERSr-CoVとは大きく異なります。研究によると、コウモリが持っているSARSコロナウイルス (bat-SL-CoVZC45) と85%の相同性を共有していることがわかりました。



## 2.COVID-19の源は何ですか？

動物コロナウイルスには哺乳類のコロナウイルスと鳥類のコロナウイルスが含まれ、これらはコウモリなどの哺乳類や鶏などの鳥動物に感染する可能性があります。人間は野生動物との接触、取り扱い、食べる過程で種を超えた感染を経験し、人間の病気を引き起こす可能性があります。

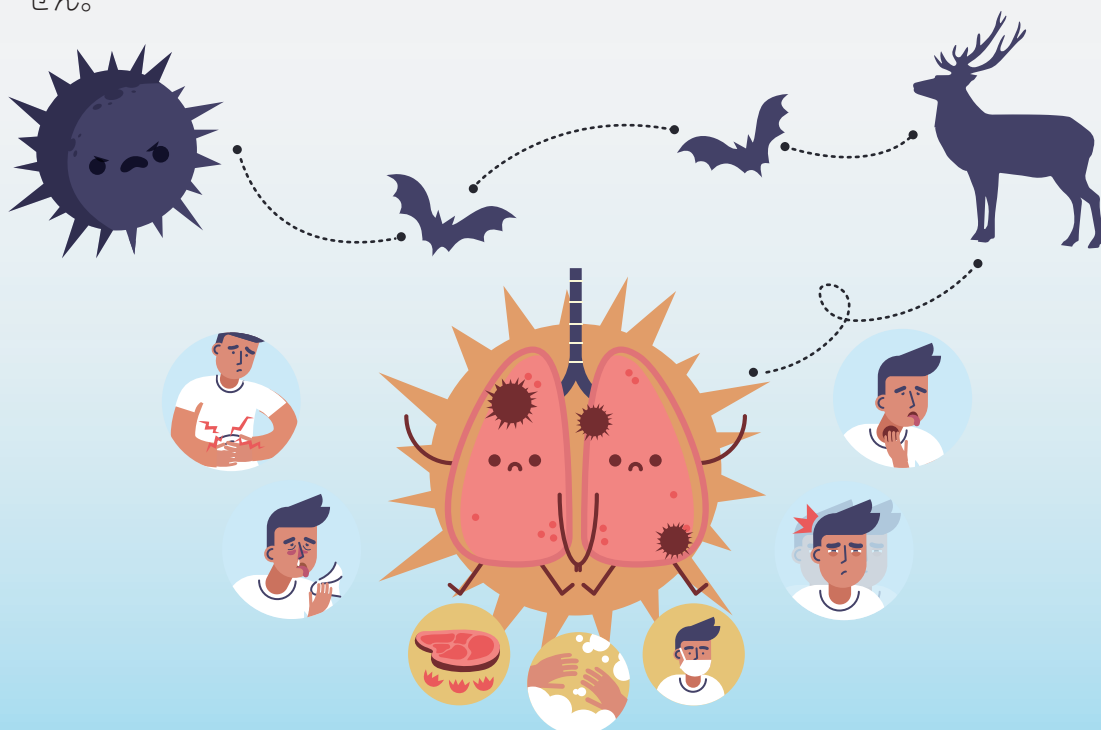
## 3.COVID-19の感染経路は何ですか？

**主な感染経路は、呼吸の飛沫感染および接触感染です。次の場合を含む：**

(1) 診断された患者またはウイルスキャリアが咳やくしゃみをするときに、その飛沫を吸い込みます。

(2) 眼球結膜、鼻の粘膜が診断された患者やウイルスキャリアの唾液、血液、嘔吐物、体液及び排泄物の汚染を受けます。

(3) 両手は診断された患者またはウイルスキャリアの唾液、血液、嘔吐物、体液、および排泄物の汚染を受け、または汚染された物体や品物に触れてから、手を洗わずに口、目、鼻などの器官に触れます。比較的閉じられた環境で高濃度のエアロゾルに長時間さらされると、エアロゾルによる感染される可能性があり、他の感染経路はまだはっきりわかりません。





## 4.どんな層はもっとCOVID-19に感染しやすいですか？

すべての層は感染しやすいです。個人が感染しているかどうかは、主にCOVID-19にかかると診断された患者または無症状感染者と接触したかどうかによって決められるのです。高齢者層や持病を持つ層は、より深刻な症状を示し、より急速に発達し、感染後の予後診断も悪い場合があります。現在の治療状況から見ると、ほとんどの患者の予後は良好であり、重症になった、死亡した患者はごくわずかです。

## 5.COVID-19に感染した一般的な症状は何ですか？

新型コロナウイルスによる肺炎は、COVID-19感染による肺炎のことを指し、主な症状として、発熱、脱力感、空咳があり、一部の患者には鼻詰まり、鼻水、下痢などの症状があります。多くの重症患者は1週間後に呼吸困難および/または低酸素血症が発生しますが、生命の危険がある重篤な患者は急性呼吸窮迫症候群、敗血症性ショック、代謝性アシドーシス、血液凝固障害などをすぐに発症し、こんな状況では効果的な緩和方法はほとんどありません。ここで特に言いたいのは、重症患者および生命の危険がある重篤な患者は、疾患の進行全過程では低熱から中熱にしかならず、発熱の徴候さえない場合もあります。軽症患者は低熱と軽度の疲労のみを示し、肺炎の徴候はありません。ほとんどの患者の予後は良好であり、生命の危険がある重篤な患者は比較的少ないです。死亡者は主に高齢の患者と持病を持つ患者です。



## 6.一般的な風邪、インフルエンザ、COVID-19感染を区別する方法は何ですか？

まず、この三つの病気は異なる病原体によって引き起こされます。第二に、新型コロナウイルスによる肺炎の症状は風邪やインフルエンザの症状と異なります。一般的な風邪は、鼻づまり、鼻水、くしゃみなどの上気道症状を示し、明らかな発熱、脱力感、頭痛、関節痛、体痛、食欲不振などはありません。一般に、風邪をひいた患者では上気道症状はより重症ですが、全身症状は軽度です。インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性呼吸器感染症であり、患者は高熱、のど痛、頭痛、筋肉痛、脱力感、食欲不振などの症状を発症することがあります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性呼吸器感染症であり、患者は高熱、のど痛、頭痛、筋肉痛、脱力感、食欲不振などの症状を発症することがあります。

新型コロナウイルスによる肺炎の主な症状として、発熱、脱力感、空咳などがあり、一部の患者は鼻詰まり、鼻水、下痢などの症状があります。観察によると、軽症患者では軽度の発熱と軽度の疲労のみが発生し、肺炎の徴候は見られません。新型コロナウイルスによる肺炎の診断は、疫学の歴史と臨床検査の結果に基づく必要があります。



## 7.COVID-19感染の潜伏期間はどのくらいですか？

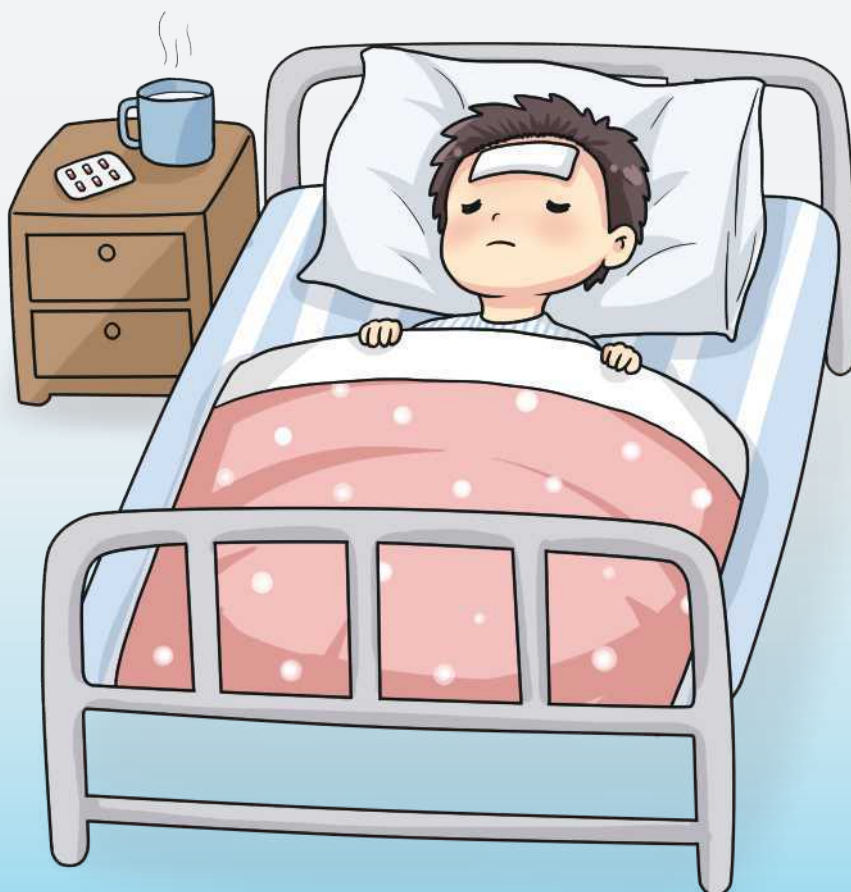
現在の疫学調査によると、新型コロナウイルスによる肺炎の症状は通常3～7日で現れ、一番短い場合は1日で症状が現れ、または14日後で現れる場合もあります。

## 8.COVID-19の体外生存期間はどのくらいですか？

観察によると、COVID-19は滑らかな表面で数時間生き残り、適切な温度と湿度で1日間、最大5日間生き残ることができます。

## 9.COVID-19は変異しますか？

無症状感染者の症例が中国で見つかっていますが、ウイルスの突然変異は検出されていません。関連部門は、疫病の進展状況を綿密に監視しています。



# よくある予防と治療の問題

## 10.個人は新型コロナウイルスによる肺炎の感染を防ぐためにどんな対策をとるべきですか？

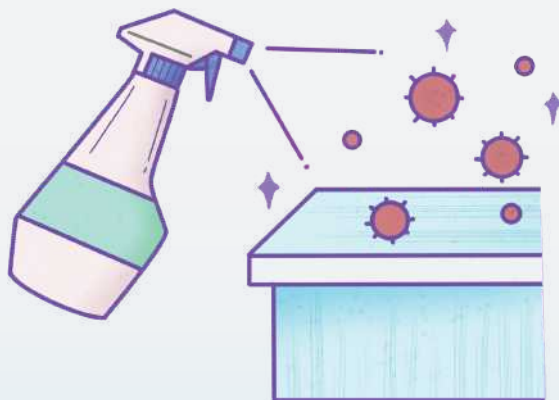
(1) 流水と石鹸で少なくとも20秒以上、手を洗うか、アルコールの含有量が少なくとも60%の手指消毒剤を使って手の消毒を実施してください。

(2) 手で目、鼻、口に触れないでください。

(3) 外出の時にはマスクを着用し、人込みを避けます。他人から1メートル以上の距離を保ち、長時間で公共の場所に留まらないようにしてください。

(4) 風邪やインフルエンザの症状がある人との濃厚接触を避けてください。

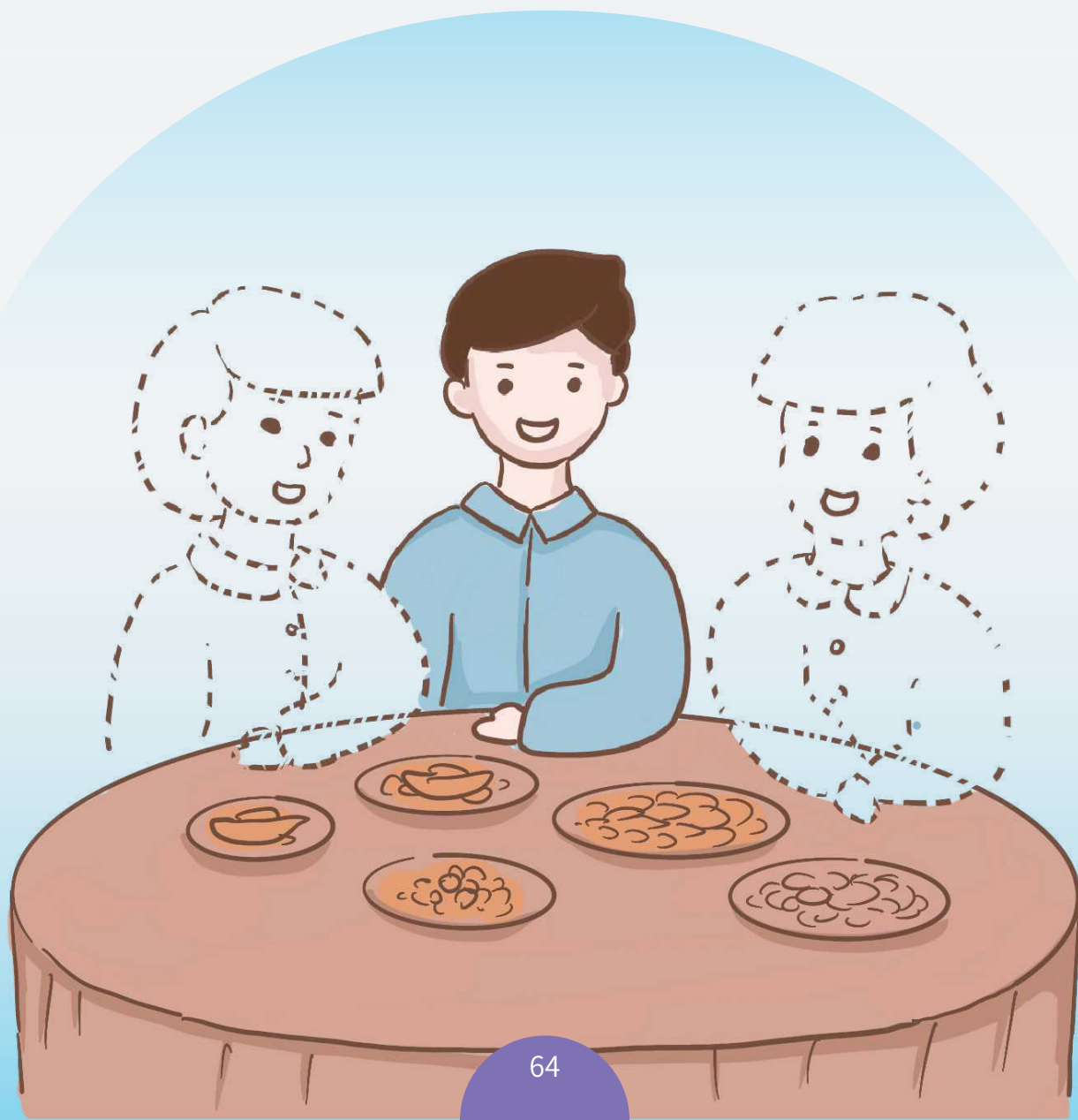
(5) 保護対策を取らずに野生動物や飼育動物との接触をできるだけ避けるようにしてください。





## 11.なぜ濃厚接触者は14日間の観察を受ける必要がありますか？

現在の疫学的観測によると、新型コロナウイルスによる肺炎の潜伏期間は1～14日間であり、その大半は3～7日間です。また、新型コロナウイルスによる肺炎による病気の潜伏期間と現在の管理・コントロールの需要を考慮し、濃厚接触者の医学的観察期間を14日間と定め、この期間に濃厚接触者は在宅や集中医学的観察を受ける必要があります。最後に患者、無症状感染者と十分な防護措置を取っていない接触が発生してから14日間が満了した後、濃厚接触者には異常がない場合、時間通りに医学的観察を解除し、正常な仕事や生活に復帰すること。



## 12.家庭内ではどんな予防対策を取るべきですか？

- (1) 疫病が発生している間に、一般の家庭では室内の換気をよくすることを勧めます。
- (2) 毎日に床、テーブル、家具などの表面をきれいにして、定期的に消毒します。
- (3) 家庭のメンバーはタオルを共用しないで、家具、食器の清潔を保ち、こまめに服や布団を日干します。
- (4) 家族や本人の健康状況を監視します。熱を感じたら、自発的に体温を測ってください。
- (5) 帰宅後、流水と石鹸で手を洗い、または消毒効果のある商品を使って手の消毒を行います。
- (6) 家族に不審な症状があったら、他の人は隔離措置を取って自分を保護し、直ちに医者にかかること。診察後、隔離部屋と接触した品物（例えば居間の床、トイレ、家具の表面、ドアのノブ、食器など）を消毒します。消毒してから直ちに手を洗います。





### 13.公共の場で新型コロナウイルスを防ぐ方法は何ですか？

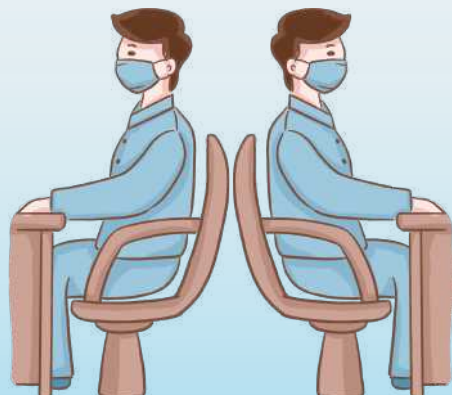
(1) 通勤の途中：使い捨ての医療用マスクを正しく着用します。公共交通車両をできるだけ避けます。歩行、自転車、自家用車や通勤バスに乗るのがおすすめです。車内のいかなるものにも手を触れないようにします。家に帰ったら、マスクを外して、まず手を洗います。

(2) 食堂で食事をする：人数を分けて食事をし、人間が集中しないようにします。できれば、従業員が自分で昼食を持参して、食品を買ったら事務室に持って帰って食べて、人ごみを避けてください。

(3) 公共の場の換気を維持し、常に窓を開けて換気し、人が集まらないようにします。

(4) 綺麗な環境を維持し、ゴミを速やかに整理します。

(5) 疫病発生地域の公衆はできるだけ公共の場、特に混雑や換気の悪い場所に行くことを避けるべきです。



## 14.正しい手の洗い方は何ですか？

頻繁かつ適切に手を洗うと、ウイルスの拡散を効果的に防ぐことができるので、非常に必要です。咳やくしゃみの後、外部の者や患者との接触の前後、食事の準備の前後、食事の前後、用を足した後、動物との接触後、ごみの処理後、野外活動の後、仕事の後、買い物の後、貨幣に触れた後に、すべて手を洗うべきです。

流水（静止の水ではなく）で手を洗い、少なくとも20秒こすり洗います。また、石鹸や液状せっけんを使って、細菌を効果的に除去しなければなりません。アルコールを含む手指消毒剤を使う場合は、商品取扱説明書の「開封後の使用時間」に注意してください。一般的に開封後の使用期限は30日間を超えてはいけません。

### 新型コロナウイルスによる肺炎予防の7ステップの手の洗い方：

- (1) 手のひらが向かい合って、指を合わせて、こすり合います。
- (2) 手のひらが手の甲に向かって指の隙間に沿って互いにこすりあいます。両手が交替的に行います。
- (3) 手のひらが向かい合って、両手を交差させて指の隙間に沿ってこすりあいます。
- (4) 指を曲げて、指の関節で半分の拳を作り、指の裏をもう一方の手のひらで置いて回転させてこすりあいます。両手が交替的に行います。
- (5) 片手で別の手の親指を握って、回転させてこすりあいます。両手が交替的に行います。
- (6) すべての指の関節を曲げて、指先を別の手のひらに合わせて、回転させてこすりあいます。両手が交替的に行います。
- (7) 手首を螺旋状にこすりあいます。交替的に行います。

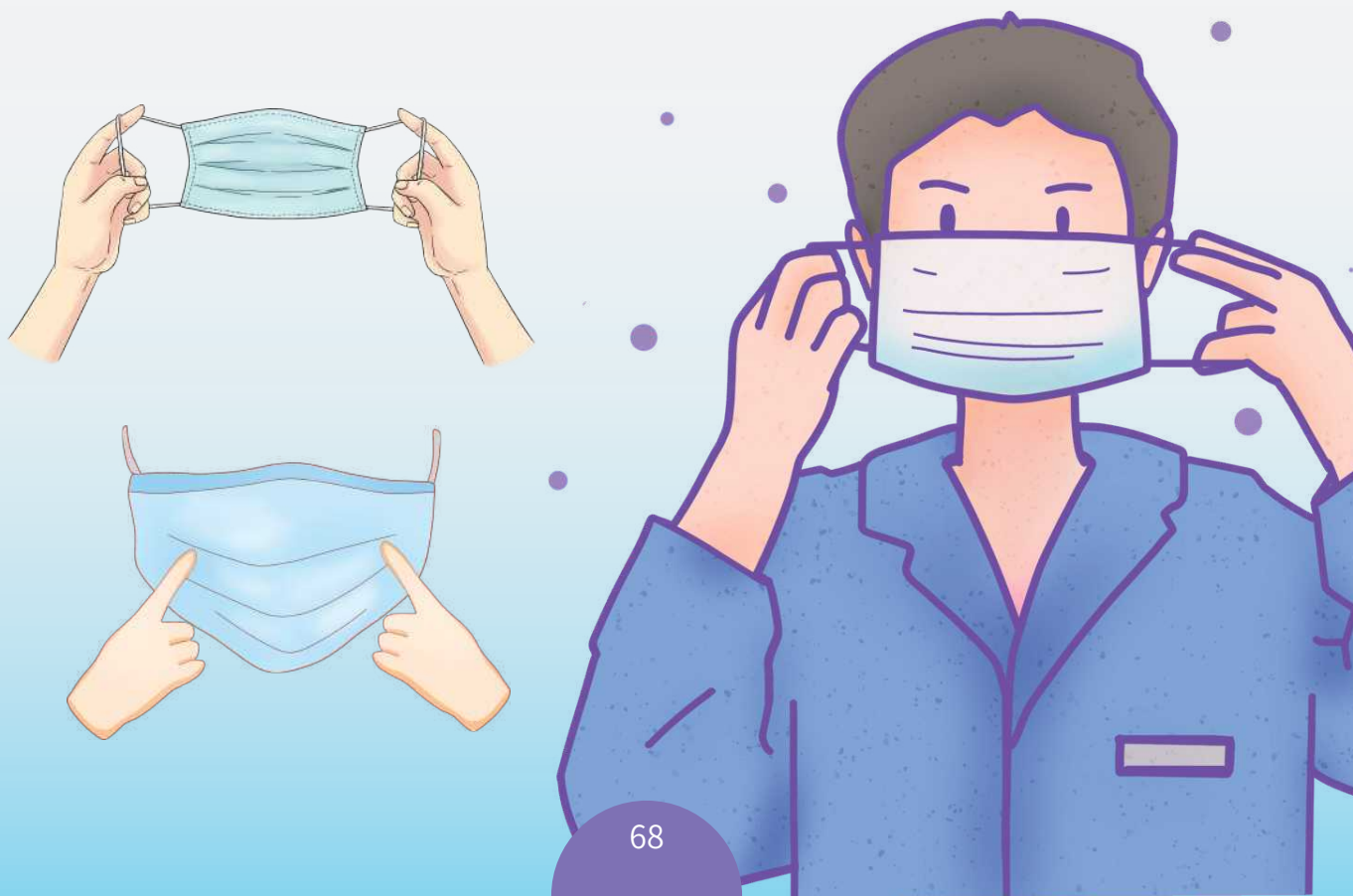


## 15.マスクの着用、使用、取り外し、取り扱い方法は何ですか？

### マスクの着用手順：

- (1) 医療用マスクを着用する前に、有効期間内にあるかどうかを確認してください。
- (2) ノーズクリップの側面は上に向き、暗い側面は外側に向きます（またはしわの部分を下に向く）。
- (3) マスクを口、鼻、顎を覆うようにしわの部分を上下に伸ばします。
- (4) 両手の指先を鼻柱の金属ストリップに沿って中央から側面まで、鼻柱に近づけるまでゆっくりと内側に押します。
- (5) マスクの周辺が顔に十分フィットするように、マスクを適切に調整します。

健康な人が着用したマスクは、新型コロナウイルスの感染リスクはありませんが、4時間使用すると、マスクは分泌物で汚れたり濡れたりし、保護性能が低下するため、交換することをお勧めします。こんなマスクは、使用後に家庭ごみ分類の要件に従って廃棄すれば問題ありません。疑似患者とその介護者が着用したマスクは、勝手に廃棄してはならず、医療廃棄物として回収して処理する必要があります。医療廃棄物は、手順に厳密に従って廃棄する必要があり、市場に再流入してはなりません。



## 16.どんな症状が出たら医者にかかりますか？

次のような症状がある場合は、定点病院の発熱外来で受診しなければなりません：

- (1) 発熱（わきの下の体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳、呼吸が荒いなどの急性気道感染症状。
- (2) 武漢またはその他の持続的な伝染地域で旅行または居住をした、または発病前の14日以内に、武漢またはその他の持続的な伝染地域から来た発熱および呼吸器症状の患者と接触した患者。
- (3) 小規模な集中的発症が発生した場合。

病院に行く途中の全過程で、マスクをつけて、公共交通車両に乗ることを避け、自家用車や救急車を使い、路上や病院でできるだけ他人から1.5メートル～2メートル（少なくとも1メートル）を離れなければなりません。医者にかかるときは、病気の状況や治療の過程をありのままに詳しく説明し、特に医師に近頃武漢旅行と居住史、肺炎患者や疑似患者との接触史、動物接触史などを教えなければなりません。



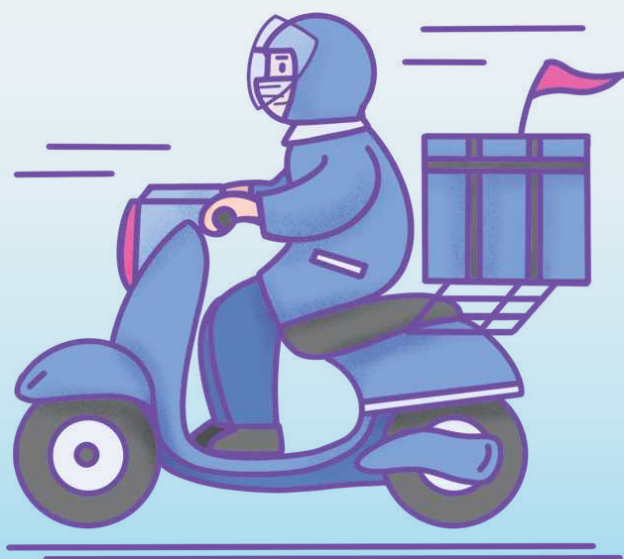
## 17.他の病気の患者は疫病期間にどうやって医者にかかりますか？

原則として、疫病期間に、緊急で重病の患者がすぐに治療を受けなければならない限り、人々はできるだけ病院に行きません。治療を求めなければならない場合、ニーズを満たし、外来患者の少ない最も近い医療機関を選択してください。病院に行かなければならない場合、必要な医療検査と医療操作だけをして、他の項目と操作はできるだけほかの期日でやること。診察室を選べる場合、できるだけ発熱外来、急診などの診療室を避けます。

病院に行く途中と病院の中で、患者と付き添いの家族は全過程で医療用マスクまたはN95マスクを着用するべきです。できれば、公共交通車両で病院に行くことを避けるべきです。常に手の清潔を維持し、携帯用のアルコールを含む手指消毒剤を用意してください。路上や病院にいる場合、人と人の間にはできるだけ一定の距離（少なくとも1メートル）を維持してください。

## 18.中国や他のウイルス発見地域からの小包を受け取るのは安全ですか？

安全です。小包を受け取った人はCOVID-19に感染する恐れがありません。他のコロナウイルスの経験から見ると、このウイルスは手紙や小包などの物体に長く生存できないことが分かります。





## 19.旅行中にどうやって自分を守りますか？

- (1) 風邪やインフルエンザの症状がある人との接触を避けます。
- (2) 公共交通車両に乗る時に手袋を着用することをおすすめします。座席の手すり、背もたれ、トイレのドアのノブ、ドア、手すりなどはすべて公共の場です。接触による感染を避けるために、接触後に直接手で目、鼻、口に触れないでください。流水で石鹸やアルコールを含んだ消毒剤で手を洗います。
- (3) 咳やくしゃみをするときに、口や鼻をティッシュや肘で覆い、その後、手を洗ってください。
- (4) マスクを着用し続けます。使い捨ての医療用マスクを使用できます。
- (5) 完全に調理された食品のみを食べます。
- (6) 発熱や咳がある場合は、旅行を避けてください。
- (7) 旅行中に病気になった場合は、直ちに列車やフライトの乗務員に連絡してください。できるだけ早く治療を受け、医療スタッフにあなたの旅行履歴を知らせる必要があります。
- (8) 疫病発生地域を離れた後、14日間連続して1日2回健康状態を監視します。条件が許せば、できるだけ換気の良い独立した個室に住み、家族との接触を最小限に抑えましょう。

## 20.新型コロナウイルスを防ぐためのワクチンや薬はありますか？

現時点では、新型コロナウイルスを防ぐためのワクチンや薬はありません。感染を避ける最善の方法として、新型コロナウイルス感染症の患者およびそれに汚染された品物、環境との接触を減らすことです。





# 移民と出入国管理の問題

## 21. 疫病の感染予防期間に外国人は正常に出入国できますか？

疫病発生後、中国政府は一連の有効な対策を講じました。習近平総書記は、私たちは完全に自信があり、この疫病に勝つ能力があると指摘しました。現在、武漢の港が武漢を離れるルートを開鎖することを除いて、中国の検問所やビザ当局は依然として正常に機能しており、外国人のビザ免除政策は調整されていません。すべての陸、海、空の検問所は引き続き対外的に運行して、外国人は有効な出国証明書類で正常に出入国することができます。

現在の状況下では、人々の国境を越えた動きを減らすことは、疫病を効果的に感染予防するのに役立ちます。外国人は実際の状況に応じて合理的な中国旅行スケジュールを立てることができ、外国人は中国に滞在し続けることができます。一部の国と地域では疫病発生状況に対応する出入国管理措置を実施しているため、確かに出国する必要がある外国人は、入国できないことによる費用と時間の損失を避けるために、目的国または地域への入国のルールと慣行を事前に知っておくことをお勧めします。目的国や地域への入国が許可されている場合は、出発港に事前に到着し、関連部門による検査に十分な時間を確保する必要があります。発熱症状と咳や呼吸困難などの急性呼吸器感染症の症状が出た人は、海外への旅行をやめるべき、直ちに近くで治療を受け、関連部門が迅速に調査措置を講じることができるように、管理スタッフに最近の活動と濃厚接触者などの状況を正直に説明しなければなりません。



## 22.疫病感染予防期間に外国人はどうやってビザの延期、在留証明書の手続きを取り扱いますか？

疫病感染予防期間に、全国の公安機関の出入国管理部門は引き続き外国人にビザの延期と在留証明書の手続きサービスを提供し、外国人の合法的な滞在を保障し、緊急の場合は、関連証明書を至急発行します。効果的に人間の集まりを避けるために、公安機関の出入国管理部門は実情に合わせて証明書類の予約取り扱いサービスを手配します。外国人は事前に連絡して、合理的に証明書類を取り扱う時間を手配することができます。外国人を接待する多い大学、科学研究院、企業、事業機関などの機関に対して、出入国管理部門は証明書類の取り扱いの需要に応じて、情状によって証明書類の取り扱いを代行したり、必要な証明書を提供したりすることができます。

## 23.疫病感染予防期間に、外国人のビザ、在留証明書の期限が切れたらどうすればいいですか？

中国の出入国管理法によると、外国人はビザと滞在許可の期限が切れる前に出国しなければなりません。中国に滞在し続ける必要がある人は、公安機関の出入国管理部門に行き、ビザと滞在許可延長手続きを取り扱ってください。関連する法律の規定および現在の実際状況に応じて、疫病感染予防によって時間通り出国できなく、ビザと居住許可証明書の延長手続きの取り扱いが直ちにできない場合、移民管理機関は法律と規制に従って、期限を過ぎた居留について軽い処罰を実施し、または免除することができます。





顺义外事