

OKAYAMA감염병 안내서

~오카야마현에 오신 것을 환영합니다~



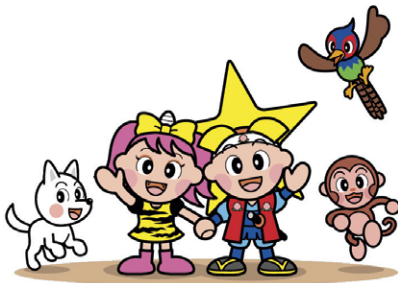
오카야마현 공식 마스코트 모뎬치 우뎬치

오카야마의 특산품 "복숭아"와 "포도"



감염병에 걸리지 않도록 조심합시다!

- 손을 자주 씻습니다.
- 수면을 충분히 취합니다.
- 모기나 벌레가 많은 곳에 갈 때는 긴소매 옷과 긴 바지를 착용하는 등 피부 노출을 최대한 피합니다.
- 기온이 높은 날에는 탈수증상에 주의해 수분을 자주 보충합니다.
- 음식물은 온도가 높은 장소에 장시간 방치하지 않도록 보관 온도를 적절하게 관리합니다.
- 넘어짐 등으로 인해 찰과상이 생긴 경우, 깨끗한 물이나 소독액으로 신속하게 상처 부위를 소독합니다.
- 토사물이나 설사 변에 직접 접촉하지 않도록 합니다.



갑작스러운 질병에 대비해 7페이지 이후의 “건강 관리 시트”에 필요 사항을 미리 기재해 둡시다.

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。

★ 이러한 증상이 나타나면 요주의!! ★

① 발열

발열의 대부분은 감염병으로 인해 발생하며 자연히 진정되는 경우도 있으나 사망에 이르는 경우도 있습니다. 발열 후 3~4일 뒤에 신체의 중심부부터 손발로 퍼지는 발진이 발생한 경우에는 Dengue열도 의심되므로 신속하게 의료기관에서 진찰을 받습니다.

② 설사

증상이 오래 지속될 경우에는 세균 및 기생충에 의한 감염병일 수도 있습니다. 발열, 복통, 혈변 등이 나타나면 신속하게 의료 기관에서 진찰을 받습니다.

③ 피부 이상

피부 발진, 가려움 및 통증은 바이러스나 세균 감염으로 인해 발생하는 경우도 있고, 기생충이나 곰팡이 등이 몸에 감염돼 발생하는 경우도 있습니다. 발열이 동반된 발진이 나타난 경우에는 신속하게 의료기관에서 진찰을 받습니다.

감염병에는 잠복기(감염된 후부터 증상이 나타나기까지의 기간)가 있습니다. 잠복기는 감염병에 따라 다르지만 수일에서 1주일 이상 걸리는 것도 있으며 갑자기 상태가 나빠질 수도 있습니다. 이 중에는 중대한 감염병으로 본인뿐 아니라 주위 사람의 생명을 위협하는 경우도 있습니다.

★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。

몸 상태가 안 좋으면

- 기침, 재채기가 나올 경우에는 마스크를 착용합니다.
- 발열, 기침, 재채기, 구토, 설사 등의 증상이 나타나면 신속하게 의료기관에 연락하고 병원의 지시에 따라 진찰을 받습니다. 비상시 연락처는 19페이지의 [질병·부상 시의 병원 연락처]를 참조해 주십시오. 진찰을 받을 때는 「건강 관리 시트」에 필요사항을 기재한 후 의료기관에 가지고 가십시오.



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。



건강 관리 시트

① 인적 사항

아래에 필요사항을 기재해 주십시오.

성 명	
성 별	
생 년 월 일	
국 적	
여행의 목적	
출 발 지	
출발 연월일	월 일
체 재 지	
체 재 기간	월 일 ~ 월 일
체 재 지	
체 재 기간	월 일 ~ 월 일
체 재 지	
체 재 기간	월 일 ~ 월 일

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

건강 관리 시트

② 몸 상태 관리

아래 사항 중 해당하는 것에 체크 (☑) 하고 필요사항을 기재해 주십시오.

[발열]

		언제부터		체온
발 열	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	°C
				°F

[복통 · 설사]

		언제부터		
복 통	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	
설 사	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	
구 토	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	

[피부 이상]

		언제부터		
가려움	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	
습 진	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	
발 진	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	
진무름	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	

[기침]

		언제부터		
기 침	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	
목의 통증	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	

[배뇨통]

		언제부터		
배뇨시의통증	유 <input type="checkbox"/> · 무 <input type="checkbox"/>	월	일	

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	℃
			℉

【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	

건강 관리 시트

③증상이 나타나기 전 2 주일 이내의 행동

아래 사항 중 해당하는 것에 체크(☑)하고 필요사항을 기재해 주십시오.

<input type="checkbox"/> 끓이지 않은 물을 마셨다.		<input type="checkbox"/> 공원 또는 산에서 야외활동을 했다.	
언제 : (월 일)		언제 : (월 일)	
어디에서	일본 ()	어디에서	일본 ()
	외국 ()		외국 ()
<input type="checkbox"/> 음식을 날것으로 먹었다.		<input type="checkbox"/> 불특정자와 성적 행위를 했다.	
언제 : (월 일)		언제 : (월 일)	
어디에서	일본 ()	어디에서	일본 ()
	외국 ()		외국 ()
<input type="checkbox"/> 동물에게 물렸다.		<input type="checkbox"/> 의료시설에서 주사를 맞았다.	
언제 : (월 일)		언제 : (월 일)	
어디에서	일본 ()	어디에서	일본 ()
	외국 ()		외국 ()
<input type="checkbox"/> 모기 또는 진드기에게 물렸다.		<input type="checkbox"/> 기타 ()	
언제 : (월 일)		언제 : (월 일)	
어디에서	일본 ()	어디에서	일본 ()
	외국 ()		외국 ()

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()

주의가 필요한 감염병 : 일본

● 인플루엔자

- 유행 시기는 주로 12월~3월.
- 감염자의 기침 및 재채기에 포함된 바이러스를 흡입함으로써 감염.

● 바이러스성 위장염

- 유행 시기는 주로 11월~5월.
- 감염자가 조리한 식품, 오염된 어패류, 감염자의 배설물 또는 토사물과 접촉한 손가락 등을 통해 바이러스가 입에 들어감으로써 감염.

● 세균성 위장염

- 유행 시기는 주로 6월~10월.
- 세균에 오염된 식품을 섭취함으로써 감염.

● E형 간염

- 유행 시기는 특별히 없음.
- 돼지, 사슴, 멧돼지 등의 고기 또는 내장을 날것으로 먹거나 충분히 가열 조리하지 않은 상태에서 섭취함으로써 감염.

● 파상풍

- 유행 시기는 특별히 없음.
- 베인 상처나 찰과상 등을 통해 파상풍균이 체내로 침입함으로써 감염.

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によって感染。

●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。

주의가 필요한 감염병 : 일본

●진드기 매개 감염병

- 특히 주의가 필요한 시기는 4월~12월.
- 병원체를 보유하고 있는 참진드기 또는 털진드기에 물림으로써 감염.

●일본뇌염

- 일본에서는 환자 발생이 극히 적으나, 특히 주의가 필요한 시기는 5월~9월.
- 일본뇌염바이러스를 보유하고 있는 모기에 물림으로써 감염.



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。



주의가 필요한 감염병 : 외국

● 뎅기열

주요 유행 지역: 동남아시아, 남아시아, 중남미 등

- 바이러스를 보유한 흰줄숲모기 또는 이집트숲모기에 물림으로써 감염.
- **증상:** 발열, 두통, 근육통, 피부 발진 등

● MERS

주요 유행 지역: 중동 등

- MERS 코로나바이러스에 오염된 동물과의 접촉, 비말에 의해 감염됨.
- **증상:** 발열, 기침, 호흡곤란, 설사 등

● 조류인플루엔자

주요 유행 지역: 아시아, 중동, 아프리카의 일부 등

- 보통은 조류에서 조류로 감염되나 사람에게 감염되는 경우도 있음.
- **증상:** 발열, 설사, 호흡기 증상, 다발성 장기부전 등



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



비상시 또는 갑작스러운 사태 발생 시 연락처

- 구급차.....☎119
- 경찰서.....☎110
- 몸 상태가 나쁠 때에는 보험사 또는 호텔로 연락해 가까운 병원을 소개 받도록 합니다.

질병·부상 시의 병원 연락처

오카야마현의 홈페이지에 언어별로 대응 가능한 병원의 연락처가 게재돼 있습니다. QR 코드 스캐너로 아래 이미지를 스캔하거나 아래 기재된 URL에 접속해 주십시오.

영어

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

한국어

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

중국어

<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



MEMO



오카야마성

[OKAYAMA 감염병 안내서]

편집·발행 오카야마현 보건복지부 건강추진과 감염병대책반
연 락 처 (700-8570)

오카야마현 오카야마시 기타쿠 우치산계 2-4-6

TEL : 086-226-7331 (직통)

FAX : 086-225-7283