

(RATHER) CONTROLLABLE RISKS:
まずは、比較的避けることのできるリスクから

A background image showing a microscopic view of several spherical virus particles with a textured surface, set against a warm, orange-to-red gradient background. The particles are arranged in a cluster, with some appearing more prominent than others.

その1：病気 風邪？ インフル？ 新型コロナ？ Ready for COVID-19

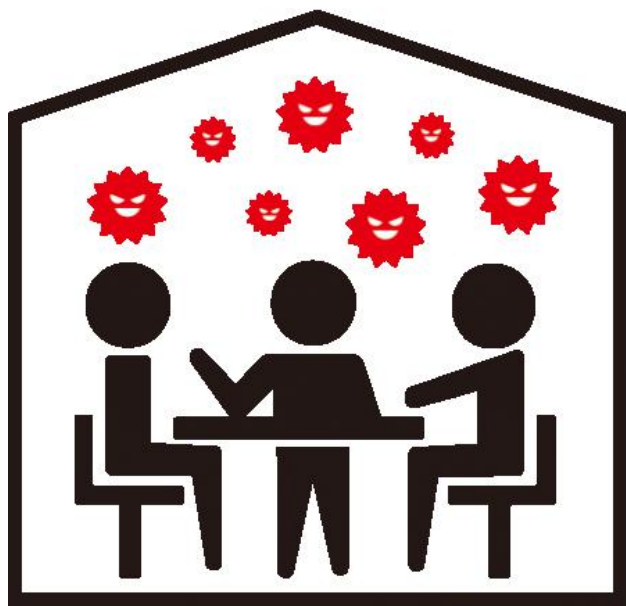
心配になったら国際室に電話で連絡しよう。病院、保健センターへ行こう。危機管理は一番最悪の状況に備えることです。

そして、最初が肝心！

Call the International Office. Go to the University Health Service Center or a local clinic/hospital before you worry too much. Risk control means that you are ready for the worst case.

Early action is vitally important!!

3つの**密**を絶対に**避**けてください!



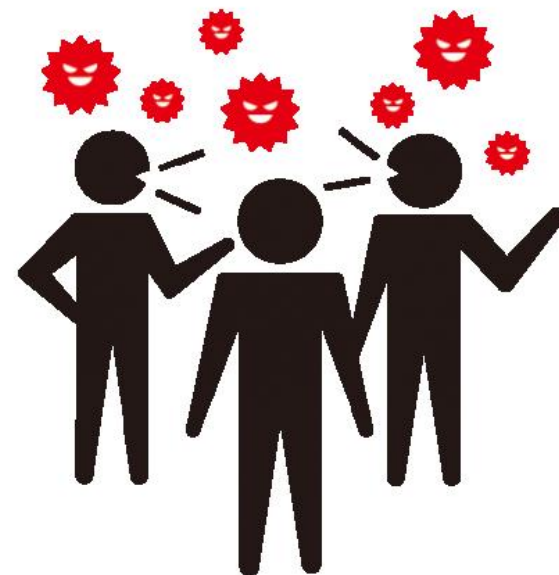
換気の悪い

密閉空間



大勢がいる

密集場所



同近で会話する

密接場面

予防が大事 (Prevention is the first thing to do)

- うがい Mouth Wash or gargle
- 手洗い Hand Wash
- マスク Masks : it is advisable to wear a mask when you go outside. If you don't have one, however, coughing etiquette is greatly appreciated.
- 人込みは避ける (keep yourself away from crowded places such as Live House and parties など)



風邪かな？と思ったら・・・

If you start thinking that you are coming down with a cold or something

1. 夜寝る前に体温を測ってください。（体温計は持っていますか） take your temperature before you go to bed.

2. あなたの平熱は何°Cぐらいか知っていますか？ Do you know your own normal temperature?

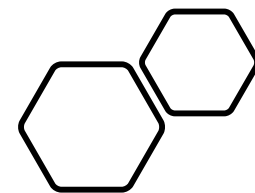
3. 体温計とマスクは必需品です。A clinical thermo, and a mask are musts to have!





3. 朝起きても熱（**平熱より1度以上高い**）が続いている場合、その日のうちに国際室に電話連絡してください。

Take your temperature again when you wake up. **Call the International Office** if it is 1 degree higher than your normal temperature.



- **理由：インフルの場合、特効薬が効きやすい。遅れると、症状が苦しくなる。** A specific remedy is available for a flu; however, you would have to obtain it within 48 hours after some symptoms appear.

病院へ行こう！ Let's go to a hospital!

- **保険証とマスク**を忘れずに持ってゆく。Make sure to take your national health insurance and a mask with you.
- 到着したら、受付で「初めてです」といい、その後、問診票に症状を書く（熱がある、のどが痛い、咳が出る、息が苦しい、胸が痛い、体がとても疲れる＝倦怠感）
- On arrival, you tell the receptionist, 'This is my first visit,' then, follow the instructions. One thing that you have to do is to fill out a medical questionnaire or a health-check sheet.





3. 病院へ行こう！でもバイトがある？これ絶対**ダメ！**

I want to go to a hospital, but I have a part-time work today. This is absolutely **a wrong judgement**, because you will eventually be spreading, for example, coronaviruses to many people in public.

理由：最悪の場合、コロナウイルスを拡散してしまうことになる。

スライドの最後に資料として

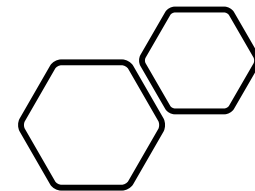
- 病院やクリニックに初めて行ったときに配られる問診票を参考に載せておきます。
- See the Medical Interview Sheet in English as a reference.





さいたま市にある病院

- 星内科クリニック 浦和区北浦和 4-1-11 048-831-5750
- 登坂医院 浦和区北浦和 1-1-11 048-886-2325
- 本多内科 桜区栄和 3-21-7 048-853-6867
- 西部総合病院桜区上大久保 884 048-854-1111



Saitama Medical Center (National: bus is available)

埼玉メディカルセンター

