新冠肺炎防控指南漫画

（汉日双语）

新型コロナウィルス感染予防対策マニュアル
漫画版

（中日対照）

天津出版传媒集团
天津电子出版社

新冠肺炎防控指南漫画（汉日双语）

指　　导：天津市人民政府新闻办公室
审　　定：天津市卫生健康委员会
　　天津市人民政府外事办公室
　　南开大学外国语学院
编　　写：天津电子出版社　天津科学技术出版社
绘　　图：左　川　赵新立
书　　法：田　原
翻　　译：王新新　佐佐木隼相
责任编辑：冯维聪
文字编辑：尚　萌
出　　版：天津电子出版社

新型コロナウィルス感染予防対策マニュアル漫画版（中日対照）

企　画：天津市人民政府新聞弁公室
審　査：天津市衛生健康委員会
　　天津市人民政府外事弁公室
　　南開大学外国語学院
編　纂：天津電子出版社　天津科学技術出版社
絵　　：左　川　趙新立
書　　：田　原
翻　訳：王新新　佐佐木隼相
編　集：馮維聡
文　　：尚　萌
出　版：天津電子出版社

冠状病毒不好看，偷偷摸摸来搞蛋

こっそり襲来　コロナウィルスは　みっともない

引发此次疫情的是一种首次被发现的新型冠状病毒。

この度、感染を起こしたのは、初めて発見された新型コロナウイルスです。

不遮不挡打喷嚏，传播病毒惹人厌

遮らず　くしゃみをすれば　ウィルス飛ぶ

感染者在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，会排出大量携带病毒的飞沫，给周围的人带来感染风险。

感染者が呼吸、会話、咳、くしゃみをする際に、ウイルスを大量に含んだ飛沫が飛散し、周りにいる人に感染のリスクをもたらします

发热干咳身乏力，佩戴口罩去医院

熱、咳、疲労　症状出たら　マスクをつけて　すぐ病院へ

如果出现新冠肺炎症状，应及时就医。外出就医时要佩戴口罩，尽量避免搭乘公共交通工具。

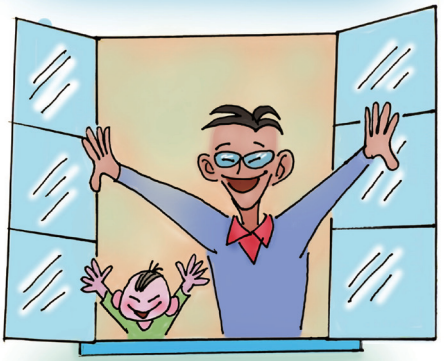
いったん、新型コロナウイルスによる肺炎の症状（例えば発熱、空咳、倦怠感など）が現れたら、速やかに医者にかかるべきです。外出時にはマスクを着用し、公共交通機関の利用をできるだけ避けてください。

三至七天潜伏期，最长两周症状显

潜伏期間　三日から七日　最大の場合　二週間に及ぶ

新型冠状病毒在潜伏期内也存在传染性，因此，接触到传染源、有感染可能的人，即使没有出现症状，也应该监测十四天。

新型コロナウィルスは、潜伏期間中においても感染力があるため、感染源に曝されたり、感染した可能性のある人は、症状が現れなくても十四日間隔離して経過観察を受ける必要があります。



封闭房间空气浊，开窗通风身体健

密閉の部屋　危ないや　よく窓開けて　風通そう

要做好居室的清洁工作，还要经常开窗通风，但是要注意室内外温差，预防感冒。

部屋をきれいに掃除し、窓を開けて風通しをよくする必要があります。ただし、室内外の温度差に注意して、風邪を引かないようにしてください。

学会七步洗手法，洗完别忘要擦干

手洗いは　七つのステップ　手を拭くことも　忘れずに

采用七步洗手法，如图所示。

次ページの絵の如く「七歩法」に従って手を洗います。

1.洗手掌

2.洗手背

3.洗指缝

4.洗指背

5.洗拇指

6.洗指尖

7.洗手腕

1. 手のひらを洗います。
2. 手の甲を洗います。
3. 指の間を洗います。
4. 指の関節を洗います。
5. 親指を洗います。
6. 指先・爪の間を洗います。
7. 手首・腕を洗います。

纸巾手肘遮口鼻，喷嚏莫把病毒散

ティッシュなどで　口鼻覆い　肘ブロックでも　くしゃみ遮断

用完的纸巾立即丢弃到带盖的垃圾箱内，回家后立即对外套进行消毒处理。

ティッシュやハンカチがない場合は、手ではなく、上着の肘の内側や袖で口と鼻を覆うこと。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐに蓋のついたゴミ箱に捨てましょう。帰宅してから、すぐに外套・上着を消毒してください。

防护口罩准备好，出门佩戴护平安

安全のために　マスクをつけて　出かけよう

正确、科学地佩戴口罩，可以有效降低新型冠状病毒感染风险。

マスクを正しく着用することは、飛沫を防ぐなど、感染リスクの軽減に効果的です。

家有儿童少外出，居家生活更安全

子供のお出かけ　なるべく控え　安全のために　お宅にいて

有儿童、老年人和病人的家庭，宜减少外出。

児童、高齢者、持病のある方は、感染しやすいため、なるべく外出を控えてください。

异地归来先观察，自我监测十四天

よその地から帰り　自宅で隔離　経過観察　十四日間

监测期间要做好室内通风、消毒工作，被观察者要佩戴口罩，不要直接接触家人。

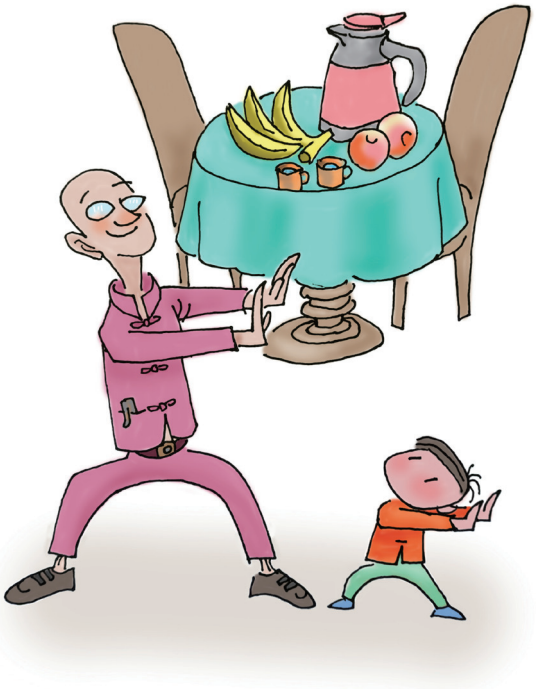
隔離して経過観察をしている間、室内の通風・消毒を徹底しなければなりません。観察を受ける方は、マスクを着用する必要があり、家族の人にも直接接触しないで、安全距離を保つ必要があります。

莫信谣言莫传谣，心态乐观展笑颜

デマを飛ばさず　信じもせず　微笑みを持ち　楽観的

谣言会让人产生负面情绪，找点乐观积极的节目乐呵乐呵，健健康康地度过每一天。

根拠のない噂、デマなどは心理的負担や精神的ストレスをもたらすため、それを聞かず、信じず、飛ばさずにしてください。楽観的な心理状態を保ち、毎日を楽しく過ごしましょう。

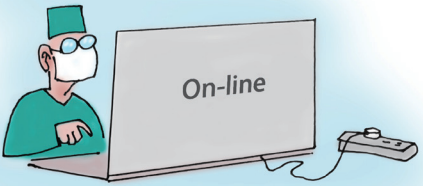


均衡营养不挑食，经常锻炼好睡眠

栄養バランス　睡眠取れ　運動のことも　心に掛け

一日三餐有规律，五谷杂粮都要吃，水果蔬菜不能少，肉、蛋、奶也要跟上；每天还要适当运动，可以选择健身操、太极拳等适合室内的运动。

毎日の食生活と栄養状態は大事です。果物、野菜はもちろんのこと、豆類、ナッツ類、全粒穀物、および肉、魚、卵、牛乳などもしっかり摂取しなければなりません。また、エアロビックや太極拳など室内に向いている運動も適切にしてください。



身体不适别心忧，远程问诊解疑难

体調不良　不安かな　オンライン診療　安心可

如果居家期间出现身体不适，可以先通过电话、互联网等方式联系医院进行诊断。

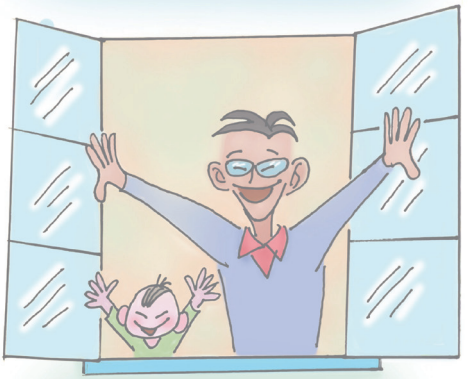
万が一、家にいる間に体の調子が悪くなれば、電話やインターネットなどを通じて病院に連絡し、オンラインの遠隔診療センターで診察を受けることができます。

全民一心聚合力，最终定能胜疫情

一心同体　力を合わせ　コロナウィルスに　ぜひ打ち勝とう

虽然新冠肺炎疫情危急，但只要我们万众一心，一定能迎来美好生活。

新型コロナウィルスによる感染状況が深刻になる一方、全世界の人々が一致団結をすれば、必ず打ち勝てると信じ、一緒に乗り越えましょう。



ISBN 978-7-89466-913-1