

# 旅日同學新冠肺炎 Q & A

109.11.25 駐日本教育組

## 一、目錄：

- Q1：返日後隔離期間或被檢疫單位列為需自我隔離對象時，需如何因應？ P1  
Q2：在日留學生活中如何避免新冠肺炎之傳染？ . . . . . P2  
Q3：在日本應如何準備防疫措施？ . . . . . P3  
Q4：室友疑似感染新冠肺炎時，宿舍內應該注意哪些事項？ . . . . . P3  
Q5:如果產生疑似症狀，應該如何就醫？ . . . . . P4  
Q6：PCR 檢驗單位是否有增加？仍有想檢驗而被拒絕的情事嗎？ . . . . . P7

## 二、內容：

Q1返日後隔離期間或被檢疫單位列為需自我隔離對象時，需如何因應？

A：

1. 請先聯繫週邊可協助之同學或友人說明狀況，請其於隔離期間提供協助，並通報學校臺灣同學會會長，以利協助相關人員掌握狀況。
2. 隔離準備：
  - (1) 備妥隔離期間生活所需物資。
  - (2) 預先規劃隔離期間可進行之活動，如烹調、閱讀、線上學習、看影片等。
  - (3) 配合身體狀況，適度運動。
3. 隔離期間：
  - (1) 喝大量的水：使身體有足夠水分，讓尿液可呈現淡黃色。
  - (2) 記得使用居家清潔產品，多加清潔容易沾染病毒的地方。
  - (3) 個人垃圾（尤其是使用過的衛生紙）及免洗衣物請放入垃圾袋中，並用第二個垃圾袋妥善包好，置於自我隔離空間，待 72 小時後再丟棄於一般垃圾桶中。
  - (4) 請暫停會客，如有外送需求請外送人員將物品留置於門外。

(5)請勿離開隔離之住所。

(6)倘身體不適，請尋求醫療協助，倘需救護車，請直撥119。

(7)如果有其他緊急情需求，可先與各校/地區旅臺同學會會長連絡，或撥打

駐日本教育組處緊急聯絡電話：080-5448-7769，尋求協助。

#### 4. 解除隔離：

隔離指定時間期滿後，身體未有異狀，即可重返日常生活，倘有不適情形，應即向學校相關單位聯絡，安排接受醫師專業診斷。

#### Q2：在日留學生活中如何避免新冠肺炎之傳染？

A:在日常生活上，請養成以下衛生習慣，防止病毒傳染：

- 常用肥皂及水洗手至少20秒，尤其在回家或抵達學校時。
- 如果沒有肥皂及水，則使用乾洗手。
- 咳嗽或打噴嚏時，請用衛生紙或衣袖遮住口鼻(請勿用手)，並將使用過的衛生紙立即丟入垃圾桶後洗手。
- 請注意避免在未清潔手部的情況下碰觸眼睛、鼻子及嘴巴。
- 避免與有症狀的人接觸。
- 非必要時盡量避免搭乘大眾交通運輸工具。
- 盡量待在家中，減少社交活動，如前往酒吧、餐廳、劇院及電影院等。
- 減少參加大型群聚活動。
- 請配合日本官方宣導措施進行防疫作業：

日本厚生勞働省新冠肺炎防疫專網：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html#kokumin](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin)

### Q3：在日本應如何準備防疫措施？

A：因應日本疫情變化，同學可先做如下準備：

- 準備一些生活所需物資。
- 先與朋友約定倘需隔離時於隔離期間相互協助。
- 請隨時注意日本政府最新疫情公告及各校公告發布之最新因應措施通知。
- 特別提醒：新冠肺炎疫苗尚在研發中，近來發生數起以電話或網路謊稱可提供防治新冠肺炎之服務或販售可以預防感染之相關藥物、食品，請勿上當。

### Q4:室友疑似感染新冠肺炎時，宿舍內應該注意哪些事項？

A：室友疑感染新冠肺炎時，疑似感染者本人不要外出，同住者請隨時測量體溫，並注意以下8事項：

#### 1. 分房生活：

感染者生活起居務必在單人房，飲食與就寢時務必分開；沒有多餘房間，而無法分房時，與疑似感染者最好保持至少2公尺以上的距離，並用隔板或窗簾把房間隔離。就寢時如果在同一房間，頭部位置最好上下交錯。

#### 2. 照顧人員的限制：

罹患心臟、肺或腎臟疾病者、糖尿病者、免疫力下降者、孕婦等，不要照顧感染者。

#### 3. 戴口罩：

- 使用過的口罩不要帶到其他房間。
- 不要接觸到口罩表面，取下口罩時，注意先捏住口罩的橡皮或帶子再取下。
- 取下口罩後，務必用肥皂或酒精消毒水洗手。
- 口罩弄髒時，立即換上乾淨且乾燥的新口罩。
- 咳嗽或打噴嚏時，若沒有戴口罩，請使用紙巾捂住口鼻。

#### 4. 勤洗手：

使用肥皂勤洗手和酒精消毒，千萬不要用沒清洗的手觸眼睛或口鼻。

#### 5. 保持房間空氣流通：

定期保持空氣流通，共同使用的空間或其他房間也務必打開窗戶使空氣流通。

#### 6. 消毒手指觸摸過的共同使用物品：

- 附着在物體上的病毒會生存一段時間，共同使用之物品（如門把、床鋪週邊等）應使用市面銷售的家用氯系漂白水稀釋後擦拭，再用水擦拭。
- 確認家用氯系漂白水的主要成分為次氯酸鈉漂白水，按照使用量稀釋濃度（基準濃度為 0.05%（譬如產品的濃度為 6%，則 3 公升水中加入 25 毫升的漂白水））。
- 廁所或盥洗室使用一般的家用洗潔劑清洗後，並用家用消毒劑徹底消毒。毛巾、衣物、餐具、筷子、湯匙等物品，一般的洗潔劑即可。感染者使用過的器具，一定要清洗消毒。
- 清洗前的物品，請勿共用。務必注意廁所、盥洗室、廚房等處共用的毛巾。

#### 7. 使用過的床單和衣服的清洗：

清洗附着體液的衣服和床單時，要戴上手套和口罩，用一般的家用洗潔劑清洗後曬乾。糞便中也可能會檢測出病毒。

#### 8. 垃圾密封後丟棄：

擤完鼻涕後的紙巾放入塑料袋中，丟棄時，請務必密封。之後立即用肥皂洗手。

### Q5: 如果產生疑似症狀，應該如何就醫？

A：疑似症狀之就醫程序：

#### 1. 諮詢及就醫前注意事項：

- 倘有發燒、喉嚨痛、久咳、強烈倦怠感等症狀，請勿至學校及職場，並請避免外出。
- 如有發燒等症狀，請每日測量體溫並做紀錄。

2. 有以下疑似症狀者請向各縣市「歸國者・接觸者諮商中心」諮詢：

- 疑似症狀：連續4天以上有感冒症狀或發燒 37.5 度以上者；有強烈倦怠感或呼吸困難者。
- 重症危險群(如高齡者、糖尿病、心血管疾病、呼吸疾病等)倘連續2日有感冒症狀或發燒者。
- 請至該中心指定醫療機構就醫，而不要盲目地去多個醫療機構看病。另外，如果患有疑似症狀但尚未達到規定的日數，而目前絕大多數又是新冠肺炎肺炎以外的疾病，如果擔心是流感等其他疾病，則請像平常一樣，先向平時就診的醫生諮詢。
- 外出就醫請配戴口罩，並避免使用大眾運輸工具。

3. 日本厚生勞動省「歸國者・接觸者諮商中心」聯絡資料：

- 專線：0120-565653(免付費電話)
- 諮詢時間：9:00-21:00(週六、週日及例假日亦開放電話諮詢)
- 各縣市「歸國者及接觸者諮詢中心」詳細情形請參閱如下網頁：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

4. 尚未屬上述情況，擬赴提供中文服務之醫院就診者：

以下醫院名單僅為參考之用，並非代表處推薦、或為其醫療品質、醫療費用背書。病患應謹慎選擇適合個人之醫院、診所：

- 日本境內能以外語溝通之醫療機構檢索頁面

[https://www.jnto.go.jp/emergency/chc/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/chc/mi_guide.html)

- 東京都醫療機關諮詢及緊急醫療翻譯

(可介紹講中、英文之醫院:03-5285-8181;

緊急醫療翻譯:03-5285-8185;東京都以外區域請撥 AMDA 國際醫療情報

中心洽詢提供中文服務的醫院:03-5285-8088;

連結網頁:東京都醫療機構搜尋系統

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qql3/qoport/tomintop/>

(日語/英語網頁；可勾選中文、台語、診療科別、區域等，搜尋醫院)

- (内科、総合)高島平りゅう医院 高島平劉醫院  
電話:03-3931-5311  
地址:東京都板橋區高島平2丁目21-6  
車站:高島平
- (内科)林クリニック 林内科  
電話:03-3988-2773  
地址:東京都豊島區東池袋1-39-15 シャトレー東池袋204  
車站:池袋
- (内科、眼科)清水医院 清水醫院  
電話:03-3443-0772  
地址:東京都品川區東五反田5-27-6 第一五反田大樓3樓  
車站:五反田
- (内科、小兒科)和光医院 和光醫院  
電話:03-3784-6131  
地址:東京都品川區小山4丁目8-1  
車站:武藏小山
- (内科、整形外科)劉内科整形外科 劉内科整形外科  
電話:03-5476-5489  
地址:東京都港區南麻布2-2-13 麻布ハイプラザ205  
車站:麻布十番
- (内、外科、婦産科)医療法人社団鳳凰会フェニックスメディカルクリニク 醫療法人社團鳳凰會鳳凰醫院  
電話:03-3478-3535  
地址:東京都渋谷區千駄ヶ谷3-14-6  
車站:北参道、代代木、千駄ヶ谷
- (内、外科)南越谷健身会クリニック 南越谷健身會醫院  
電話:048-990-0777  
地址:埼玉縣越谷市七左町1-304-1  
車站:南越谷

Q6:PCR 檢驗單位是否有增加？仍有想檢驗而被拒絕的情事嗎？

A：

1. 日本政府正全力增加 PCR 檢驗單位:除了國家傳染病研究所、檢疫所以外，亦獲得地方衛生研究所、私人檢驗公司與大學的協助，檢驗能力持續擴充。
2. 之前有部分民眾指出擬作 PCR 檢驗，但卻被保健所拒絕，而無法檢驗之情事:日本政府已多次對地方政府要求，依醫師之判斷如疑似受感染時，即應實施檢驗。此外，不希望有地方單位以檢驗能力有限為由，而拒絕檢驗，日本政府將進行協調，通過跨區域之合作，切實確保各地區都可接受必要的檢驗。
3. PCR 檢驗就可以適用醫療保險:醫師無需經由保健所，可以直接委託民間檢驗機構檢驗，民間檢驗機構的檢驗能力也一直在大幅增加。同時，目前正在開發新的簡易檢驗儀器，縮短病毒檢驗報告作業時間。日本政府表示，通過各方的動員，充分確保檢驗能力，在經常就診的醫師，或經可靠的醫師認為有必要時，讓所有的疑似患者都能接受 PCR 檢驗。

### 三、其他應注意事項

駐日本代表處關切各位同學健康安全及學業發展，在日倘遭逢急難事故，如突發意外事故(突然呼吸困難/車禍/搶劫/火災等)應即撥打119，受傷或病重緊急狀況無法自行就醫，請撥打以下急難救助專線：

(一) 駐日本代表處(教育組) 080-5448-7769

(二) 駐大阪辦事處 090-2355-1874

(三) 駐橫濱辦事處 090-3211-7576

(四) 駐札幌辦事處 080-1460-2568

(五) 駐福岡辦事處 090-1922-9740

以上專供急難求助之用，倘非關急難事件，請勿撥打；一般領務事項，請於上班時間撥打辦公室電話查詢。

#### ● 相關網站：

- 駐日本臺北經濟文化代表處網站：<https://www.roc-taiwan.org/jp/>
- 駐日本代表處教育組網站：<https://www.roc-taiwan.org/jp/cat/17.html>

- 東京留日同學會網站: <https://ttsa.jp/>
- 東京留日同學會網站臉書: <https://www.facebook.com/TTSAmazing/>

**請各位同學與駐日本代表處（教育組）保持聯絡，並注意身體健康！**