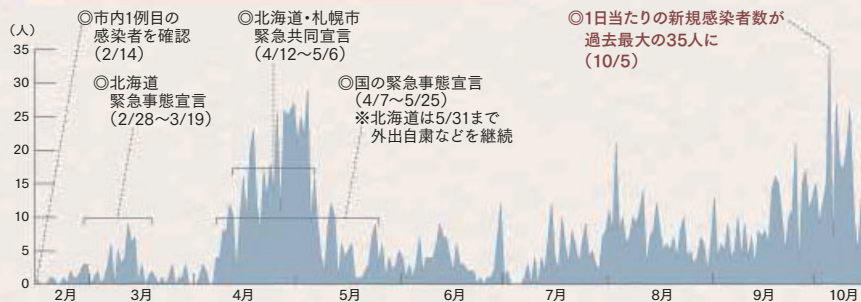


札幌市内の新型コロナウイルス感染症の感染状況

2月に市内1例目の感染が判明した後、複数の感染者が確認されるようになりました。4月以降には医療機関や介護施設などでの集団感染も発生。その後、5月の連休明けに感染者数が落ち着いてきたことを受け、6月から徐々に社会経済活動が再開される中でも、市民や事業者の皆さんのご協力により、他の地域に比べて感染拡大は一定程度抑えられてきました。しかし、9月後半から再び感染者数が増えている状況です。

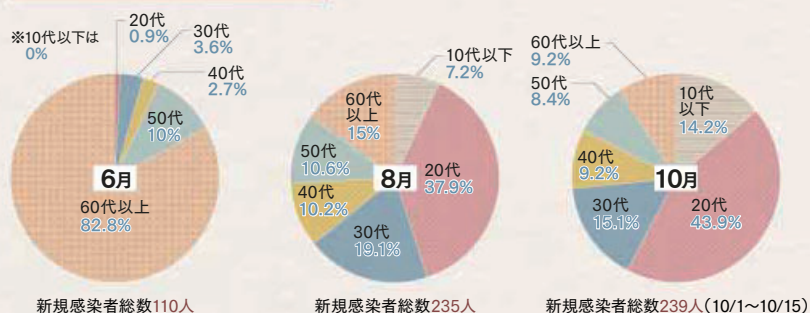
市内の新型コロナウイルス感染症 新規感染者数(10/15時点)



若い世代の感染割合が高まっています

6月ごろまでは60代以上の高齢世代の感染者の割合が高い状況でしたが、7月以降は20代、30代の感染者が多く確認されており、その割合も高まっています。若い方は感染しても無症状や軽症の方も多く、行動範囲も広い傾向があることから、一層の感染対策が必要です。

年代別感染者数の割合(10/15時点)



冬に向けて心配されること

これからの季節はインフルエンザが流行するだけでなく、寒くなるにつれて窓を開けての換気がしづらくなることや、家庭内での感染リスクが高まる懸念されています。

◀◀ 次のページから、この冬の感染症予防の3つのポイントを見ていきます

冬に向けての 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス感染症の感染予防や拡大防止のため、これまでもさまざまな対策に取り組んでいただいています。また、例年冬にかけてインフルエンザが流行するため、二つの感染症の同時流行による発熱者の増加が心配されています。今回の特集では、基本的な感染対策について再確認するとともに、この冬、特に気を付けてほしいことを紹介します。

この特集の他にも、新型コロナウイルス感染症に関連する情報を発信しています

最新情報 市ホームページで随時配信しています。 [札幌市 新型コロナウイルス感染症について](#)

生活支援に関する総合的な情報冊子 「生活支援ガイド」をホームページに掲載しているほか、区役所(1ページ)、市役所1階市民の声を聞く課で配布しています。 [札幌市 生活支援ガイド](#)

このほか、本誌17ページ~22ページ「札幌市からのお知らせ」にも、新型コロナウイルス感染症に関連するお知らせを一部掲載しています。

この冬の感染症予防のポイント

ポイント

1 基本の感染対策を継続

引き続き、新型コロナウイルス感染症の基本的な感染対策を徹底しましょう。

手洗い

30秒程度かけて、水とせっけん丁寧で洗う

人は無意識に顔を触ってしまうため、目・鼻・口などの粘膜から感染する恐れがあります。

1時間に23回顔を触るといわれています!

手洗いのタイミング

- 帰宅したとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- マスクを外した後
- 食事の前後
- 病気の人の面倒を見たとき



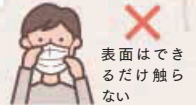
身体的距離の確保

できるだけ2m以上、最低1mは距離をとる



マスクの着用

人との距離が十分にとれない場合、症状がなくてもマスクを着ける



専門家に聞きました 冬に向けて取り組んでもらいたい感染対策



札幌医科大学
医学部公衆衛生学講座
教授
大西教授

①小まめな手洗いと肌のケアを

手洗いはせっけんを使い時間をかけて丁寧に行うのが最も効果的ですが、水が冷たいときや、手洗いが苦手なお子さんなどは、短時間でも良いのでその回数を増やして洗いましょう。温水での手洗いは乾燥や肌荒れがしやすく、手洗いがつらくなることもあるので、保湿などのケアもすると良いですね。手を洗えないときはアルコール消毒も有効なので使い分けてみてください。

②体力づくりも予防の一環

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出したり人と交流したりする機会が減り、閉じこもり気味になっている方は体力や免疫力が低下しているかもしれません。特に高齢の方は、冬になると転倒事故の危険性も高くなるので、雪が積もる前にウォーキングで体を動かすなど、体力づくりをしておくことも大切です。

札幌医科大学の感染症予防教育の活動

インフルエンザなどの感染症教育の一環として、子どもに正しい予防法を伝え、家族や地域にその知識を広めてもらうことで、社会全体の意識を高める活動を実施中。新型コロナウイルス感染症の対策も保健所などと協力し、子どもには楽しみながら学ぶ機会に、大人には子どものお手本として行動するきっかけになるよう、取り組みを進めています。



▲保健所と共同し、市内の小中学生が作成した「新型コロナウイルス×クイズ」を10/15に札幌ドームで実施

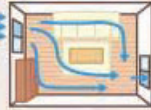
ポイント

2 冬も換気を小まめに行う

寒い時期や悪天候時は窓を開けるのが難しくなりますが、感染対策として換気が重要です。窓を少しだけ開けて小まめに換気するなど、各家庭の状況に合わせて定期的に換気を行ってください。

効率的な換気方法を検討

空気の取り入れ口と出口が対角線になることが理想ですが、難しい場合でも空気の通り道を家具などでふさがないようにしましょう。扇風機などで家の中に風の流れを作るのも対策の一つです。



換気口は定期的に清掃を

換気口にほこりなどがたまると、換気が不十分になる場合があります。家の換気設備を掃除するなどのメンテナンスをしましょう。

こんな備えも 体温調節がしやすい防寒着を用意!

家の中だけでなく、交通機関やお店でも換気のために一時的に気温が低くなる場合。家の換気中や外出時にも気軽に脱ぎ着しやすい上着などがあると便利です。



ポイント

3 家庭でも感染対策を徹底

新型コロナウイルス感染症に家庭内で感染する事例が続いており、今後さらに増えていくことが心配されています。特に重症化しやすい高齢の方などいる家庭では注意が必要です。

食器などは共有しない

食事は小分けにして盛る、歯磨き用のコップを別にするなど対策が大切です。



便座のふたを開けて水を流す

開けっ放しだとウイルスが飛散する恐れがあります。



インフルエンザ対策もしっかりと

例年、11月下旬から3月にかけてインフルエンザが流行するので、以下の対策にも取り組みましょう。

- ①感染症予防の基本は手洗いとマスクの着用
新型コロナウイルス感染症の感染対策は、インフルエンザウイルスの感染対策としても有効です。
- ②部屋の湿度を保ちましょう
空気が乾燥すると、のどの免疫力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。
- ③インフルエンザワクチンの接種はお早めに
昨年の市内のインフルエンザ感染者数は、多いときだと週に2,000人近く報告されています。できるだけ流行のピークを迎える前の12月中旬までに接種を終えましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方などは割安で予防接種が受けられます。 [詳細](#) 市コールセンター ☎222-4894



医療従事者をはじめ感染症と闘う現場で働く方を応援

市では、新型コロナウイルス感染症への対応が長期化するなか、第一線で働く方を応援するプロジェクトを進めています。医療機関向けの物資の提供などの支援を行っているほか、医療従事者や保育業務、福祉サービスに携わる方へ届ける応援メッセージをホームページで募集しています。

札幌市 寄付、医療従事者応援プロジェクト [検索](#)



▲山の手小学校の児童が作成した寄せ書は北海道医療センターへ贈呈



市では「新型コロナウイルス札幌ささえあい基金」を創設し、さまざまな課題に対する取り組みを支援するために、寄付のご協力をお願いしています。10/16までに、3,121件、270,870,480円の寄付をいただいています。ご協力ありがとうございます。

寄付に関するお問い合わせ

■市民活動促進担当
☎211-2964
平日8時45分～17時15分
札幌ささえあい基金 [検索](#)

新型コロナウイルス感染症に関する不当な差別・偏見をなくそう

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染者に対する心無い誹謗中傷や、医療従事者などに対する理不尽な差別・偏見が社会問題になっています。市では、札幌法務局と協力し、被害に遭われている方からの相談を受け付けているほか、差別や偏見をなくすための啓発活動を強化しています。



市の相談窓口

■市民の声を聞く課 人権相談
☎211-2075 木曜9時～12時
※面談も受け付けています
事前予約の受け付けは平日8時45分～12時15分、13時～17時15分

札幌法務局の相談窓口

■みんなの人権110番
☎0570-003-110 平日8時30分～17時15分
■インターネット人権相談受付窓口(24時間受付)
※Eメールアドレスなどの登録が必要で
インターネット人権相談 [検索](#)

心の健康に不安を感じたら一人で悩まずご相談を

新型コロナウイルスの影響で、外出や人と話す機会が減り、誰かに悩みを相談することができないといったことはありませんか。悩みや不安などについての相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

市の相談窓口

■心の健康づくり電話相談
☎622-0556 平日9時～17時
☎0570-064-556 平日17時～21時、土・日曜、祝・休日10時～16時

厚生労働省のホームページから

電話やSNSでの相談先などを案内しています。
まろうよ [検索](#)

引き続き感染症の予防にご協力を

市民の皆さんにはこれまでも新型コロナウイルス感染症の感染対策にご協力いただいています。今後再び感染者が増えることが懸念されています。コロナ禍の冬を乗り越えるため、気を緩めず感染対策に取り組みしましょう。

発熱などのかぜの症状があるとき

症状の原因が新型コロナウイルスなのか、インフルエンザウイルスなのかなどを、自分で判断することは困難です。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次の2点にご協力ください。

- ①発熱などのかぜの症状があるときは、仕事や学校などを休み、外出は控える
- ②発熱して医療機関に行くときは、事前に電話をする

この冬は、まずは電話相談を！

医療機関での感染拡大を防ぐため、発熱した際はかかりつけ医など、身近な医療機関へ事前にお電話ください。かかりつけ医がないなど、分からないときは救急安心センターさっぽろまでお問い合わせを。

■かかりつけ医などの
身近な医療機関



■救急安心センター
さっぽろ

☎#7119

毎日24時間

(つながらないときは
☎272-7119)

市では、院内感染防止策を講じた上で、発熱症状に対する相談、外来の診療、検査の実施といった対応を行う病院などを「発熱外来」として整備。医療機関のご協力の下、医療提供体制の確保に努めています。

新型コロナウイルス感染症に関する
一般的なお問い合わせは

■新型コロナウイルス一般電話相談窓口

☎632-4567 毎日9時～21時

※相談先などの詳細は本誌17ページもご参照ください

体調がすぐれない方がいるときの家庭での注意事項

- 4・5ページに記載した3つのポイントのほか、次のことも実践しましょう。
- ◆家の中でもできるだけマスクをする
- ◆タオルの共用は避け、衣類などを洗濯するときは手袋を着ける
- ◆トイレや洗面所、ドアノブなど共用部は小まめに清掃・消毒する



感染者と接触した可能性をお知らせする通知システムのご利用を

通知システムを利用することで、感染者との接触の可能性が分かり、検査の受診など保健所のサポートを早く受けられます。併せて利用するとより効果的で、感染拡大防止につながる事が期待されています。

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOÅ)

厚生労働省が開発した、新型コロナウイルス感染症の感染者と濃厚接触した可能性について通知を受け取ることができるスマートフォン用アプリです。右記コードからインストールできます。



スクリーン
<iPhone版>
iOS 13.5以上



スクリーン
<Android版>
OS 6.0以上

コロナ 接触確認アプリ [検索](#)

北海道コロナ通知システム

同じ日に同じ施設を利用した方へ、新型コロナウイルスの感染者が確認されたときなどに、Eメールでお知らせするシステムです。施設を利用するたびに、入り口などにある二次元コードをカメラ機能などで読み取り登録してください。

北海道コロナ通知システム [検索](#)