

発熱

があり

医療機関に行くときは、

事前に**電話**

しましょう

 この冬は
まず電話!



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力下さい


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 発熱があり、医療機関に行くときは、
事前にお電話を

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
電話を!



— わからないときは —
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☎011-272-7119)

— 聴覚に障がいのある方は —
ファックス 011-622-7221
メールアドレス kenkou-eisei@city.sapporo.jp

外出時にワンポイント

① 「北海道スタイル」取組宣言のお店を選ぶ
スタッフの健康管理や、施設の定期的な換気、
消毒など、感染拡大防止に取り組んでいること
を公表している店舗です。

② お店に「北海道コロナ通知システム」が
あったら、QRコードを読みとって登録する。
同じ日、同じ施設を利用した方の中から感染者が確
認された場合、メールが届きます。

③ 「新型コロナウイルス接触確認アプリ
(COCOA)」を利用する

スマートフォンを
お持ちの方は
ぜひご利用を

感染者と接触した可能性を
お知らせする通知システム

新型コロナウイルス
接触確認アプリ **COCOA** ココア



厚生労働省が開発した、スマートフォン用アプリです。
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。

<iPhone版>
iOS 13.5以上



<Android版>
OS 6.0以上



コロナ 接触確認アプリ

医療従事者・現場で働く方を応援

市では、新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見の根絶を目指し、第一線で奮闘されている方を応援するプロジェクトを進めています。医療従事者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 医療従事者応援メッセージ

引き続き感染症の予防にご協力を



札幌市保健所

新型コロナウイルス一般相談窓口
TEL:011-632-4567



さっぽろ市
02-F06-20-1647
R2-2-1085

発行・令和2年(2020年)11月

この冬の 新型**コロナ** ウイルス 感染症対策

ご存知ですか?

この冬は



発熱があり、医療機関に行くときは、
事前にお電話を



札幌市保健所

この冬の新型コロナウイルス感染症対策

基本的な対策

丁寧な手洗い

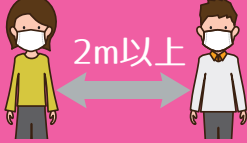
水とせっけんで、30秒かけて丁寧に洗う



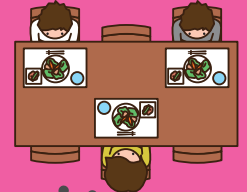
人は無意識に顔を触ってしまうため、手についたウイルスが目・鼻・口などの粘膜について感染する恐れがあります。

距離の確保

・できるだけ2m以上、最低1mは距離をとる



・食事の時はできるだけ斜め向かいに。



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



表面はできるだけ触らず、外すときはゴムひもを持つ。

3つの「密」を避ける

換気の悪い
密閉空間

多数が集まる
密集場所

間近で会話や発声をする
密接場面

どうやって感染するの？

飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。手洗い、距離の確保、マスクの着用はこれらの感染のリスクを下げるのに有効です。

飛沫感染 感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者が口や鼻の粘膜に付着して感染します。

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、物に触れるなどによりウイルスが付きます。それを触った手で目・鼻・口を触ることで感染します。

発症前から他者に感染させる恐れがあります

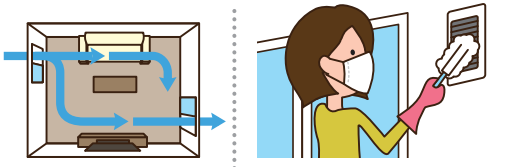
新型コロナウイルスは、発症前から感染が広がる恐れがあり、発症前後の時期に最も感染力が高いとの報告もあります。そのため、症状がなくても、手洗い、距離の確保、マスクの着用などの基本的な対策を継続することが重要です。



とくにこの冬は

小まめに換気を

寒い時期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、状況に合わせて適度に行ってください。



窓を2カ所開け、効率の良い換気を

ホコリがたまるので換気が不十分になるので換気口は定期的に清掃を

家庭での感染対策を

特に重症化しやすい高齢の方などがいる家庭では積極的に取り組みましょう。

食事などは共有しない

個別のコップ
とりわける

トイレはふたを閉めて水を流す

開けっぱなしだとウイルスが飛散する恐れがあります。

共用部は小まめに清掃・消毒を

物の表面についたウイルスは、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。小まめに清掃・消毒することで感染力を失わせることができます。



こちら注目

例年、冬にインフルエンザが流行します

インフルエンザとは？

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠等の症状が比較的急速に現れる病気です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

熱が下がっても注意を！

一般的に、発症前日から発症後、3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。

インフルエンザ対策もしっかりと

①感染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を
インフルエンザは例年1月～3月に流行のピークを迎えますので、できるだけ12月中旬までの時期に。