

# 有发热症状 前往医疗机构时， 请事先电话

这个冬天  
电话优先



为防止新冠肺炎感染扩大，请您配合

## 有发热等 感冒症状时

症状的原因是新冠肺炎还是流感，自己是很难判断的。为防止新冠肺炎的感染扩大，请配合以下2点。

- 1 有发热等感冒症状时请向工作单位、学校等提出休息，避免外出。
- 2 有发热症状，前往医疗机构时，请事先电话联系

为防止医疗机构的感染扩大，发热时，寻求主治医等，前往医疗机构前请电话联系。没有主治医等不明确时，请致电札幌救急安心中心。

主治医等的  
邻近医疗机构  
打电话！



不明确时

札幌救急安心中心  
# 7119 (24小时电话)  
(联系不上时请致电011-272-7119)

## 外出时请注意

- 1 选择「新北海道生活方式」举措宣言的店铺进行员工的健康管理，设施的定期换气、消毒等，宣布采取措施防止感染扩大的店铺。
- 2 店里有「北海道新冠肺炎通知系统」的话，扫描二维码登录。同日，同设施的利用者中有确诊者的情况，会邮件通知。
- 3 使用「新冠肺炎接触确认APP (COCOA)」

如您使用智能手机，  
请务必下载使用。

通知系统会告知您  
与确诊者的接触可能性

新冠肺炎接触  
确认APP (COCOA)



厚生劳动省开发，智能手机用APP。  
可知晓与确诊者的接触可能性，  
尽早接受保健所的检查服务。

<iPhone版>  
iOS 13.5以上



<Android版>  
OS 6.0以上



新冠肺炎 接触确认APP

搜索

## 札幌市外国人支援咨询窗口

支援咨询窗口面向札幌在住的外国人居民，当您在生活中感到困扰或不安时，我们将为您提供解决问题的支持与帮助。

可接待时间：周一～周五 9:30～17:00  
※法定假日，年末年初(12/29～1/3)期间停止服务。

地点：札幌市国际交流中心  
(札幌市中央区北1条西3丁目MN大楼3F)

电话：011-211-3678

E-mail: soudan(at)plaza-sapporo.or.jp

## 请继续预防感染的对策



札幌市保健所

新冠肺炎普通咨询窗口  
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

# 这个冬天的 新型 冠状病毒 感染症对策

您知道吗？

这个冬天



有发热症状，前往医疗机关时，  
请事先打电话



札幌市保健所

# 这个冬天的新冠肺炎对策

## 基本对策

## 特别是这个冬天

### 仔细洗手

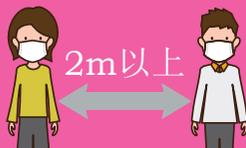
用水和香皂仔细洗30秒



由于人会无意识的触摸脸部，会有手上的病毒感染眼口鼻的风险。

### 保持距离

尽可能保持2m以上，最低1m的距离



进食时，请不要相对而坐。



### 佩戴口罩

不能保证与人适当距离时，即使没有症状也请佩戴口罩



尽量不要接触表面，摘口罩时手持绳部。

### 避免3个「密」

换气状况不好的  
密闭空间



多人集聚的  
密集场所

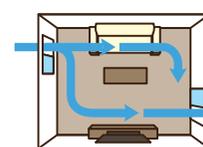


近距离会话、发声的  
密集场合



### 请注意换气

寒冷的冬天不经常开窗，但是，换气是重要的预防对策。请根据情况适度开窗换气。



开2处窗，进行有效率的换气



灰尘集聚后不利于换气，请定期清扫换气口

### 如何感染的？

有飞沫感染和接触感染2种。

洗手，保持距离，戴口罩对于降低感染率是有效的。

#### 飞沫感染

和感染者的喷嚏，咳嗽，唾液等一起病毒被放出，沾到别人的口鼻粘膜而感染。

#### 接触感染

感染者喷嚏，咳嗽时用手遮掩而后在摸其他物品，会让病毒附着其上。接触之后再触摸口鼻，会引起感染。

### 发病前就有感染他人风险

新冠肺炎发病前即有感染风险，也有报告称发病前后时期感染力最强。即使没有症状，继续洗手，保持距离，戴口罩等基本对策是重要的。

怀着「可能感染了」的心情，继续基本对策！



### 这里也请

### 往年，冬季流感频发

#### 何为流感？

流感是发热38℃以上，急速出现头痛，关节痛，肌肉痛，全身倦怠感等症状的疾病。并且，和一般感冒相同，也有嗓子痛，流鼻涕，咳嗽等症状。孩子有时会有急性脑炎，高龄者、免疫低的人群会伴有二次肺炎等重症化情况。

#### 退烧后也要注意！

一般，发病前日到发病后，3-7日会从鼻子，嗓子排除病毒。

排除病毒的量伴随退烧会减少，退烧后也有排除病毒的情况。

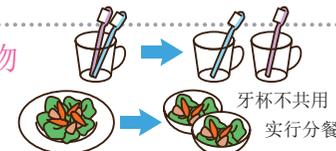
#### 加强流感预防

- ① 预防感染的基本是洗手和戴口罩  
新冠肺炎的预防措施对于流感对策也是有效的。
- ② 保持屋内的温度  
空气干燥的话，喉咙免疫力降低，容易患流感。使用加湿器等，保持合适的湿度(50%~60%)。
- ③ 接种流感疫苗  
流感每年1-3月为流行高峰，尽量12月中旬内接种。

### 进行彻底的 家庭内的预防对策

特别是有易重症化的老人的家庭，请积极采取对策。

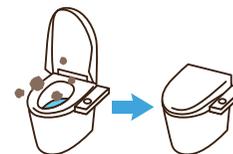
#### 不共享食物



牙杯不共用  
实行分餐

#### 盖上马桶盖后 再冲水

敞开马桶盖会有病毒飞散的风险。



#### 共用部分仔细清扫、消毒

物体表面的病毒，根据物体不同会有24小时—72小时的感染力。通过仔细清扫、消毒会降低感染力。



门把手 平板电脑 车内 电话 马桶