

열이 나서

의료기관을 방문할 때는 사전에 전화 합시다



열겨울엔
우선 전화하세요!



코로나19 확산 방지를 위해 협력해 주세요.

발열 등 감기 증상이 있을 때

증상의 원인이 코로나 바이러스인지, 인플루엔자인지 스스로 판단하기란 매우 어렵습니다. 코로나19 확산 방지를 위해 다음 두 가지에 협력해 주세요.

1 발열 등 감기 증상이 있을 때는
직장, 학교를 쉬고 외출을 삼간다

2 열이 나서 의료기관을 방문할 때는
우선 전화로 문의한다

의료기관에서의 감염확산을 예방하기 위해, 발열 증상이 있으면 우선 주치의 등 가까운 의료기관에 전화해 주세요. 주치의가 없거나 어디에 연락해야 할지 모를 때는 <구급안심센터 삿포로>로 문의해 주세요.

주치의 등
가까운 의료기관에
전화하세요!



어디에 연락해야 할지 모를 때는

구급안심센터 삿포로 #7119 (매일 24시간 운영)

(연결이 안 되면 ☎011-272-7119)

※영어, 중국어, 한국어, 태국어, 말레이어, 러시아어 가능

외출 시 주의사항

1 <新 홋카이도 스타일> 실천 매장 선택하기
직원의 건강관리, 정기적인 시설 내 환기, 소독 등 감염 확산 방지 대책을 실시하는 매장입니다.

2 매장에 '홋카이도 코로나 알림 시스템'이
있으면 QR코드를 통해 등록하기
같은 날, 같은 시설을 이용한 사람 중 확진자가
발생하면 알림을 받아볼 수 있습니다.

3 '코로나19 접촉확인 앱(COCA)'
이용하기

스마트폰을
사용하고 계신다면

확진자 접촉 가능성을 알 수 있는 알림 시스템

코로나19
접촉확인 앱 **COCA** 코코아



후생노동성이 개발한 스마트폰 앱입니다. 확진자
접촉 가능성을 알아 볼 수 있으며, 코로나 검사 등
보건소의 지원을 신속하게 받을 수 있습니다.

<iPhone>
IOS 13.5 이상



<Android>
OS 6.0 이상



コロナ 接触確認アプリ

검색

삿포로 외국인 상담창구

삿포로에 거주 중인 외국인이 생활 속에서 겪는 어려움이나
불안함을 해소할 수 있도록 도와드립니다.

【운영시간】 월요일~금요일 9:30~17:00

※공휴일, 연말연시(12/29~1/3)는 휴무일입니다.
【상담원 가능 언어】 이해하기 쉬운 일본어, 영어, 중국어
※한국어는 전화 통역 서비스를 이용합니다.

【장소】 삿포로 국제플라자 내

【전화번호】 삿포로시 주오구 기타1조 니시3초메 MN빌딩 3층
011-211-3678

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

지속적인 감염예방에 협력해 주세요.



삿포로시 보건소

코로나19 일반 상담 창구
TEL:011-632-4567



さっぽろ市
02-F06-20-1647
R2-2-1085

발행·2020년 11월

올겨울

COVID-19

코로나

바이러스감염증-19 감염 예방 대책

알고 계세요?

이번 겨울



열이 나서 의료기관을 방문할 때는
사전에 전화합시다.



삿포로시 보건소

올겨울 코로나-19 감염 예방 대책

기본 대책

꼼꼼한 손씻기

비누를 사용해 30초 동안 꼼꼼히 손씻기



사람은 무의식 중에 얼굴을 만지기 때문에 손에 묻은 바이러스가 눈·코·입 등의 점막을 통해 침투할 우려가 있습니다.

거리 확보

가능한 한 2m 이상 최소 1m 거리 두기



2m 이상
식사를 할 때는 되도록 대각선으로 앉기

마스크 착용

사람 간 거리를 충분히 확보할 수 없을 때는 증상이 없더라도 마스크 착용하기



마스크 걸면은 되도록 만지지 않고, 벗을 때는 끈만 잡아 벗기

세 가지 '밀' 피하기

환기가 안 되는 밀폐공간



많은 사람이 모이는 밀집장소



가까이서 대화하는 밀접상황



어떻게 감염되나요?



비말 또는 접촉을 통해 감염되는 것으로 알려져 있습니다. 손씻기, 거리 확보, 마스크 착용은 이러한 감염 위험성을 낮추는 데 효과가 있습니다.

비말감염 감염자의 재채기, 기침, 침방울 등과 함께 바이러스가 방출되어 타인의 입 또는 코의 점막을 통해 침투, 감염됩니다.

접촉감염 감염자가 재채기, 기침을 할 때 손을 사용하여 막은 후 물건을 만지면 표면에 바이러스가 남습니다. 해당 물건을 만진 손으로 눈·코·입을 만지면 감염됩니다.

증상 발현 전에도 감염의 우려가 있습니다

코로나19는 증상이 발현하기 전부터 감염이 확산할 우려가 있으며, 증상 발생 전후가 가장 감염력이 높다는 보고도 있습니다. 증상이 없더라도 손씻기, 거리 확보, 마스크 착용 등 기본대책을 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다.

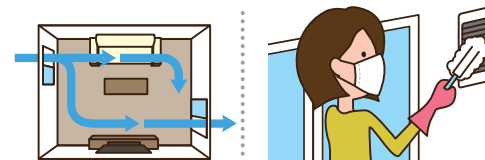


이미 감염됐을 수도 있다고 생각하고 기본 대책 실천하기

특히 올겨울에는

환기를 자주 합시다

날씨가 추워지면 창문을 열기 어려워지지만 환기는 중요한 감염대책입니다. 창문을 약간만 열어 자주 환기하는 등 상황에 따라 적절히 실시해 주세요.

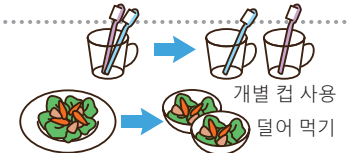


창문을 두 군데 열어 효율적인 환기하기
면지가 쌓이면 환기가 제대로 되지 않으므로 정기적으로 환기구 청소하기

가정 내 감염대책 실시

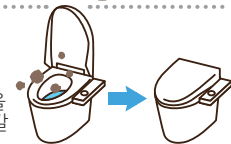
특히 중증화의 우려가 있는 고령자가 있는 가정에서는 적극적으로 실천합니다.

음식 등 공유하지 않기



개별 컵 사용
떨어 먹기

변기 뚜껑을 닫고 물내리기



뚜껑을 열어둔 채로 물을 내리면 바이러스가 퍼져나갈 위험성이 있습니다.

함께 사용하는 것은 자주 청소·소독하기

물건의 표면에 붙은 바이러스는 물건의 종류에 따라서는 24시간~72시간 정도 감염력을 유지한다고 알려져 있습니다. 자주 청소·소독하여 감염력을 떨어뜨릴 수 있습니다.



문고리, 태블릿 단말, 차량 내부, 전화, 변기

여기에도 주목

매년 겨울 인플루엔자가 유행합니다

인플루엔자란?

인플루엔자(독감)는 갑작스런 38°C 이상의 발열, 두통, 관절통, 근육통, 전신 쇠약감 등의 증상을 동반하는 질환입니다. 또한 보통 감기처럼 목아픔, 콧물, 기침 등의 증상도 보입니다. 어린 아이에게 극히 드물게 급성뇌염을 유발하기도 하며, 고령자 및 면역력이 저하된 사람은 이차폐렴을 동반하는 등 중증화의 우려가 있습니다.

열이 내려도 주의해 주세요!

일반적으로 증상 발현 전일부터 발현 후 3~7일간 코와 목에서 바이러스가 배출된다고 합니다.

배출된 바이러스의 양은 해열과 함께 감소하지만 해열 후에도 바이러스는 배출된다고 알려져 있습니다.

인플루엔자 대책도 확실히!

① 감염예방의 기본, 손씻기와 마스크 착용
코로나19 감염대책은 인플루엔자의 대책으로서도 효과적입니다.

② 방 안 습도 유지
공기가 건조해지면 목의 면역력이 떨어져 인플루엔자에 걸리기 쉬워집니다. 가습기 등을 사용하여 적절한 습도(50%~60%)를 유지합니다.

③ 인플루엔자 백신 접종
인플루엔자는 예년 1월~3월에 유행이 절정에 달하므로 가능한 한 12월 중순까지 접종합니다.