

新型コロナウイルスの感染を防ぐために

新型コロナウイルスの感染者数が全国で増加しています。
感染を防ぐために、市民の皆さんに行っていただきたいことをお伝えします。

新型コロナウイルス感染症の主な症状

発熱や喉の痛み、咳が長引く（1週間以上）などの症状や、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。また、初期症状が軽く、普通の風邪と似たような症状の場合も多いことが分かっています。

日頃の生活で注意すること

感染の可能性を減らすため、集団感染が発生しやすい「3つの密」①換気の悪い密閉空間、②人が密集している場所、③密接した距離での会話や発声が行われる場所を避けてください。また、日常的な予防策である手洗いや咳エチケットなど、下記のことを徹底しましょう。

1 かからない

手洗いを徹底する、定期的に換気をする、十分な睡眠と栄養を取る

手洗いの方法

流水でしっかりと手をぬらした後、せっけんをつけてよくこすり、手の甲、指先・爪の間、指の間、親指と手のひら、手首を丁寧に洗いましょう



2 うつさない

定期的に体温を測るなど健康管理を行う、発熱などの症状がある場合は外出しない

咳エチケット

咳やくしゃみは手で押さえず、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖で口・鼻を覆いましょう



3 なやまない

新型コロナウイルス感染症に関するさまざまな不安や疑問は、一般電話相談窓口にお問い合わせを

●札幌市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）

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日（高齢者や妊婦、疾患などがある方は2日）以上続いている方や、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方は救急安心センターまでご連絡を

●救急安心センターさっぽろ（帰国者・接触者相談センター）☎#7119 または☎272-7119（毎日24時間）

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方は、厚生労働省相談窓口のファクス（03-3595-2756）をご利用いただくか、全日本ろうあ連盟ホームページをご覧ください [全日本ろうあ連盟 相談窓口](#) 検索