

新型コロナウイルス感染症を 予防するために

最新情報

▶市ホームページを随時更新

札幌市 新型コロナウイルス感染症について 検索

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

札幌市 生活支援ガイド 検索

続けよう、 北海道スタイル

国が示した「新しい生活様式」を道内で実践するための、新しいライフスタイルやビジネススタイルである「北海道スタイル」。引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止を徹底しましょう。

基本的な感染対策

手洗い

手洗いの前に

- ・爪を短く切る
- ・時計や指輪を外す

①流水で手をよくぬらした後、石けんを付け、手の平をよくこする

②手の甲をのばすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手の平をねじり洗う



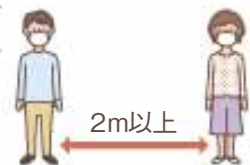
⑥手首も洗って十分に水で流し、清潔なタオルなどで拭き取る



①～⑥で
30秒程度
かける

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



このほか、小まめな換気や毎朝の体温測定なども重要です。

インフルエンザの 予防も重要

例年12月ごろから流行し、1月下旬～3月上旬にピークを迎えるインフルエンザ。新型コロナウイルス感染症と症状が似ており、同時に流行した場合の区別の難しさや医療体制の逼迫が心配されています。

日頃の感染対策

インフルエンザの予防においても、新型コロナウイルス感染症と同様に、手洗いや身体的距離の確保、マスクの着用といった対策が有効です。

インフルエンザ予防のポイント

- ・流行前のワクチン接種
- ・小まめな手洗い
- ・適度な湿度の保持(50%～60%)
- ・十分な休養と栄養摂取
- ・人混みを避ける など

インフルエンザワクチンの接種を



できるだけ流行のピークを迎える前の12月中旬までを目安に、接種を終えましょう。特に、重症化しやすい高齢の方は割安で接種することができますので、早めの接種をご検討ください。

高齢者インフルエンザ予防接種

実施期間10/1(木)～来年1/31(日) 会場市内の実施医療機関

対象①接種日時時点で65歳以上の方、②接種日時時点で60歳～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能、HIVによる免疫機能に障がい(身体障害者手帳1級かそれに準じる)がある方。いずれも氏名、生年月日、住所を確認できる書類(健康保険被保険者証など)が必要。②は身体障害者手帳か、診断書の写しも必要
費用1,400円(世帯全員が市民税非課税の方、生活保護受給世帯の方、東日本大震災で被災された方は所定の証明書を持参で無料)

詳細市コールセンター☎222-4894

札幌市 高齢者インフルエンザ予防接種 検索