

新型コロナウイルス 感染症関連の相談先

次の①～③のいずれかに該当する方は
すぐに救急安心センターさっぽろへ

▶救急安心センターさっぽろ

☎#7119または☎272-7119(毎日24時間)

①次のいずれかの強い症状がある方

- ・息苦しさ(呼吸困難)・高熱
- ・強いだるさ(倦怠感)など

②発熱や咳などの比較的軽い症状があり、

次のいずれかに該当する重症化しやすい方や妊婦の方

- ・高齢である
- ・透析を受けている
- ・基礎疾患がある(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)
- ・免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている

③上記①②以外の方で、下記に該当する方

- ・発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている
- ※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください
- ※症状には個人差があるため、強い症状だと思っ
場合はすぐに相談してください
- ※解熱剤を飲み続ける必要がある方も同様です

小児はかかりつけ医や救急安心センター
さっぽろに電話などでご相談ください

発熱して医療機関を受診するときは
事前にお電話を

まずはかかりつけ医など、身近な医療機関に電話してく
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に連絡を。
※新型コロナウイルス感染症の検査は、医師の判断で
行います

体調不良に関する不安やその他の疑問は
一般相談窓口へ

▶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)

電話相談が難しい方は
ファックスかEメール、ホームページのご利用を

聴覚に障がいのある方をはじめ、上記の相談先への電
話が難しい方は以下の方法でご相談ください。

▶保健所健康企画課のファクス 622-7221、また
はEメール kenkou-eisei@city.sapporo.jp
▶全日本ろうあ連盟ホームページ

全日本ろうあ連盟 相談窓口 [検索](#)



☐病院の利用は「密」を避けて

年末年始は病院が混み合います。受診が必要な場合
は、病院での感染リスクを避けるため、連休に入る前
の平日に受診しましょう。

☐感染者と接触した可能性をお知らせする 通知システムのご利用を

新型コロナウイルス
接触確認アプリ(COCOA)

北海道コロナ
通知システム

新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性につ
いて、通知を受け取れます。

施設利用時に登録し、
同じ日の利用者で新型
コロナウイルスに感染
した方がいた場合など
に、通知を受け取れます。

コロナ 接触確認アプリ [検索](#)

北海道コロナ通知システム [検索](#)



新型コロナウイルス 感染症を予防するために

私たちの健康を脅かし、暮らしや経済にも大きな影響を与えている新型コロナウイルス感染症。感染を拡大させない
ために、あらためて皆さんに注意してほしいことをお伝えします。

※本誌17ページ～22ページ「札幌市からのお知らせ」にも、新型コロナウイルス感染症に関するお知らせの一部を掲載しています
※掲載情報は11月16日現在。最新の感染状況に注意し、北海道・札幌市からの協力要請に応じた予防に取り組んでください

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](#)

「自分が感染しているかも?」と考えて行動を

新型コロナウイルス感染症は、大声で話すなど飛沫が飛びやすい場面や、閉鎖空間での近距離での会話など
一定の環境下で、感染するリスクがあるといわれています。また、無症状の方からの感染の可能性も指摘さ
れています。自分を守り、周りの人も守る行動を取りましょう。

気が緩んだ「隙」が感染の原因に

感染対策は万全と思っている方にも、少しの
油断で感染が広がっていることがあります。
安心してマスクを外してしまうような感染リス
クの高い場面を理解しておくことが、感染対
策として重要です。

- 仕事の後や休憩時間など、居場所が切り替わるとき
- 移動の車内や食事の場など、屋外での活動に伴う前後の時間
- 学校での寮などの狭い空間での共同生活
- 飲酒を伴う懇親会
- 大人数や長時間に及ぶ会食

基本は「手洗い」「身体的距離の確保」「マスク着用」

基本的な対策で飛沫の経路を断つことが身を守ることにつ
ながります。そのほか、3密を避ける、毎朝の体温測定と健
康チェックなども重要です。また、今後の感染拡大と医療体
制の逼迫を防ぐために、下記にもご協力をお願いします。

- 少しでも体調が悪いときは外出しない
- 特に高齢の方や基礎疾患のある方と接するときは対策を徹底
- 寒くても定期的に換気
- 適度な湿度(50%～60%)の保持など、インフルエンザの対策も行う

食事の場面は無防備になりがち

年末に向けて増える、人が集まって食事する会食の機会。そのような場面では、大声になって飛沫が飛びやす
くなるなど、感染リスクが高まります。以下の点を徹底し、少しでも体調が悪い場合には自宅で療養しましょう。

- 大声で話さない
- 少人数、短時間で(できるだけ普段一緒にいる人と)
- 飲食時以外はマスクを着用
- 箸やコップを使い回さない
- 席の配置は斜め向かいにする
- 深酒、はしご酒を控える
- 感染防止策が徹底されていない施設の利用を避ける

PICK UP