新型コロナウイルス感染症を予防するために

私たちの生活に甚大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、あらためて注意してほしいことをお伝えします。

※本誌16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12月11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

この冬を乗り越えるために命を守る行動を

市民や事業者の皆さまには、新型コロナウイルス感染症の感染対策に取り組んでいただいていますが、感染者数は依然として多い状況が続いています。感染リスクを回避できない場合は不要不急の外出を控えるなど、感染拡大と医療体制の逼迫を防ぐため、引き続きご協力をお願いします。

基本の対策と冬の予防法を徹底

予防の基本は「手洗い」「身体的距離の確保」「マスクの着用」です。3密を避ける、毎朝の体温測定と健康チェックなども続け、発熱や喉の痛みがあるなど、少しでも体調が悪いときは外出しないようにしましょう。

▶冬はさらに…

- **湿度は40％以上を保つ**
- **できるだけ小まめに換気する**

PICK UP

寒い季節でも換気をしましょう

新型コロナウイルスは、換気の悪い密閉空間では、非常に小さな粒子の状態で空気中を漂うといわれています。窓を少しだけ開ける、他の部屋の窓から廊下などを経由して暖まった新鮮な空気を取り入れる（二段階換気）など、室温変化を抑えながら換気を行いましょう。

感染リスクが高まる場面に要注意

仕事の休憩中や移動中の車内などの場面では気が緩み、人がいてもマスクを外すなど油断しがちです。また、食事や飲酒を伴う機会は感染リスクが高まります。新型コロナウイルス感染症は感染しても症状が出ないことがあり、無自覚のうちに感染を広げてしまうほか、高齢者や基礎疾患がある方の重症化リスクが高いことが分かっています。感染症対策が不十分な店舗や施設の利用を避けるなど、自身と周りの人の命を守るための行動をお願いします。

PICK UP

年末年始も対策は緩めない

年末年始は忘年会・新年会や初詣といった、多数の人が集まる行事が続き、人の移動などが増えることから、感染リスクが高まる恐れがあります。行動する際は必要性や時期、場所などを慎重に判断し、イベントなどへの参加を控えることも検討してください。また、オンラインでできる新しい楽しみ方なども実践してみましょう。

▶友人や職場の仲間など同居者以外で集まる場合※は

- **飲食は4人以内かつ2時間以内で行う**
- **回し飲みや箸の共用は避け、大皿・鍋料理は事前に取り分ける**
- **大声や長時間にならないよう、BGMの静かな店を選ぶ、1次会で帰宅する、帰りの交通機関での会話は控える　など**

▶この冬の過ごし方

- **帰省や旅行、あいさつ回りなどはできるだけ控える**
- **近場で屋外の冬の遊びを楽しむ**
- **休暇を分散して取得する**
- **病院にかかることのないよう、体調管理や交通事故に十分気を付ける　など**

※家族であっても同居以外の家族の場合は同様に注意

新型コロナウイルス感染症関連の相談先

次の❶～❸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）

❶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

❷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

❸上記❶❷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、強い症状だと思う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

▶市ホームページで最新情報を公開しています。

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しています。

札幌市 生活支援ガイド　検索

病院の利用も「密」を避けて

土曜の午後や日曜、年末年始の病院は当番制のため混み合います。連休を避けて平日に受診するほか、早めの受診を心掛けましょう。

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）

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。

コロナ　接触確認アプリ　検索

<iPhone版> iOS 13.5以上
<Android版> OS 6.0以上

北海道コロナ通知システム

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。

北海道コロナ通知システム　検索