

今日の予防が 未来を守る

新型コロナウイルス
感染症対策

新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たない中、4月16日に国は特別措置法に基づく緊急事態宣言の対象を全国へ拡大しました。その後も国内全域で患者の発生が広がっており、特定警戒都道府県に指定された北海道では引き続き注意が必要です。感染症から自分の身を守ることが大切な人を守ることもつながりますので、一人ひとりが予防を徹底して行いましょう。

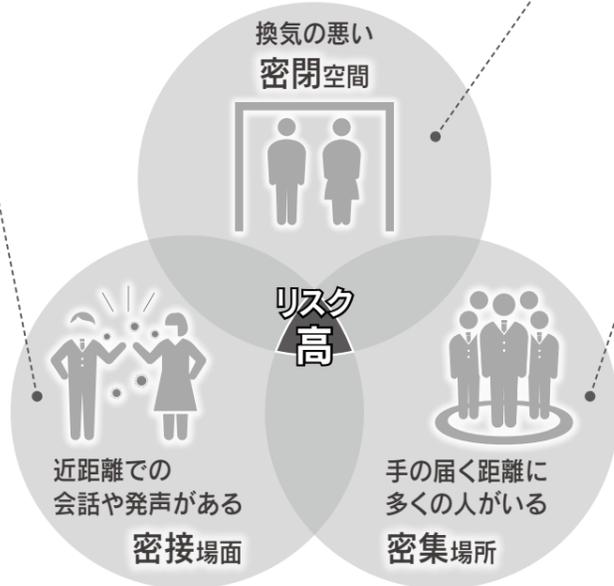
▼問合せ先 健康福祉課健康推進係 ☎26-2609

3つの密(密閉・密集・密接)を避ける

換気の悪い密閉空間、人混みなど多数が集まる密集した場所、近距離で会話や発声をする密接した場面の3つの条件が重なった場合は感染のリスクが高まります。感染を防ぐため、日常生活では「密」を避けるための対策を徹底しましょう。

対策 マスクを着用する・相手と距離を保つ

・対面での会話が避けられない場合はマスクを着用し、相手と十分な距離を保つ
・マスクを外している時間が長くなり、大声が出がちな大人数での会食などは特に避ける



対策 30分ごとに最低1回の換気を行う

・1回当たり数分間程度、窓を全開にして換気する
・できるだけ2方向の窓を開けて、空気の流れをつくる

対策 ソーシャルディスタンスを保つ

ソーシャルディスタンス(互いに手を伸ばしても届かない距離)を保ちましょう。



感染が疑われるときは「相談」してください

発熱や咳などの症状があるときは…

相談や受診をする前に、学校や会社を休むなど外出を控えて自宅で療養してください。また、記録のために毎日体温を測定してください。

相談・受診の目安となる症状

・風邪のような症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を服用しなければならぬ場合を含む)。 ※高齢の方や糖尿病などの基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤による治療を受けている方などは重症化しやすいため、上記の症状が2日以上続く場合。
・強いだるさや息苦しさの症状がある。

相談窓口

【深川保健所(☎22-1421)】

▼受付時間 平日 午前8時45分～午後5時30分

【北海道保健福祉部健康安全局地域保健課(☎011-204-5020)】

▼受付時間 24時間

毎日の基本的な予防対策

正しく、こまめに手洗い



① 流水でよく手をぬらし、せっけんで手のひらをよくこすり合わせる



② 手の甲を伸ばすようにこする



③ 指先・爪の間を手のひらで念入りにこする



④ 指の間をしっかり洗う



⑤ 親指を手のひらでねじり洗い



⑥ 手首もしっかり洗う

3つの咳エチケット



① マスクを着用。隙間のないように鼻と口を覆う



② ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う



③ 袖で鼻・口を覆う

ほかにも…

・十分な休養と栄養のある食事、適度な運動を心掛け、免疫力を高めましょう。
・ウイルスが付着している可能性があるドアノブや手すりなどはアルコール(濃度70%以上)で消毒してください。
・ウイルスは粘膜から感染するため、できるだけ目や鼻、口に手で触れないようにしましょう。