

新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を感じる方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者や呼吸器等の基礎疾患がある方は、上の状態が2日程度続く場合

帰国者・接触者相談センター	電話番号	開設時間
稚内保健所 (健康推進課健康支援係)	0162-33-3703	平日 8時45分～17時30分
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17時30分～21時00分 土日祝 9時00分～17時00分

帰国者・接触者相談センターでは、症状などを確認したうえで、必要な場合「帰国者・接触者外来」などの医療機関をご紹介します。

一般的なお問い合わせ・ご相談はこちら

相談窓口	電話番号	開設時間
役場保健福祉課保健グループ	5-1790	平日 8時30分～17時15分
稚内保健所 (健康推進課健康支援係)	0162-33-3703	平日 8時45分～17時30分
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17時30分～21時00分 土日祝 9時00分～17時00分
厚生労働省電話相談窓口	0120-565653 (フリーダイヤル)	9時00分～21時00分 (土日祝も含む)

日常生活で気を付けること

☆ **手洗いや咳エチケットの徹底を** ⇒ 裏面をご参照ください

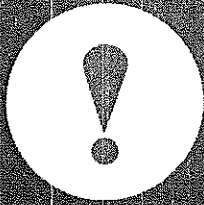
☆ **発熱等の風邪症状がみられる時は、外出を控えましょう**

軽度の風邪症状が見られる場合は、学校や会社を休み自宅療養してください。ただし、決して我慢することなく、症状に応じて「帰国者・接触者相談センター」に相談して下さい。

☆ **不要不急の外出、不特定多数との接触を避けましょう**

閉鎖した空間や近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染を拡大させるリスクがあるため、できる限り回避してください。持病がある方、妊婦、ご高齢の方はできるだけ人ごみの多い場所を避けるなど、より一層注意しましょう。





感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
ポイント

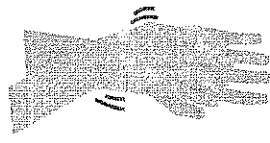
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



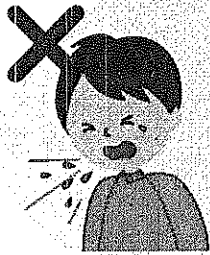
手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

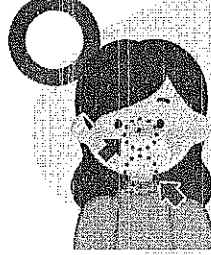
電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



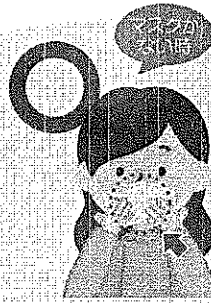
何もせずに咳やくしゃみをする



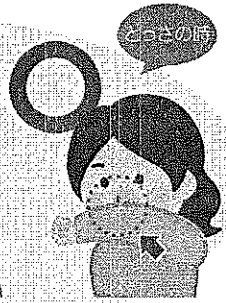
咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

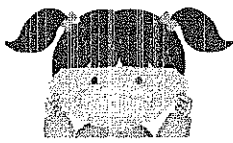


袖で口・鼻を覆う

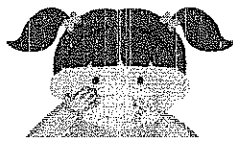
正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う



② ゴムひもを耳にかける



③ 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

