

新型コロナウイルス感染症に備えて ……一人ひとりができる対策を……

健康 ガイド

1. 新型コロナウイルス感染症について

どうやって感染するの？

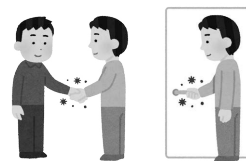
感染の中心は、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※注意すべき場面：屋内などで、距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど



2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

人と人の距離をとること、外出時のマスクの着用、家の中でも咳エチケットを心がける、換気を十分にする、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりするなど、自身のみならず、他者に感染させないようにすることが大切です。

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話するなどの一定の環境下であれば、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の人からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

これらの状況を踏まえ、「**3つの密（密閉・密集・密接）**」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指の消毒、咳エチケットの励行などをお願いします。



3. 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。

新型コロナウイルスへの感染が疑われる方は、**名寄保健所（帰国者接触者相談センター ☎01654③3121）**にお問い合わせください。特に、以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など））がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状は個人差があるため、強い症状と思う場合はすぐに相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）



申し込み・問い合わせ

保健センター（西2北5）

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

（風連町本町76）

☎01655③2373

開館 9時～12時（月曜のみ）

休日当番医

急患に限ります

9月6日 たに内科クリニック

☎01654③1223

13日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

20日～22日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

27日 あべクリニック

☎01654⑨7011

10月4日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

11日 名寄三愛病院

☎01654③3911



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため休止していた乳幼児健診は、感染防止に配慮し、再開しています。

対象の方には、個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談などは随時お電話で受け付けています。