

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

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）を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。新型コロナウイルスは、**飛沫感染と接触感染により感染します**。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケット**を行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、**できるだけ人混みの多い場所を避ける**など、より一層注意してください。

発熱等の軽い風邪症状でも、外出を控えてください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

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

国からの通知により、北海道の認定医療機関以外ではPCR検査を実施することはできません。

※ **高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合**
センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

【帰国者・接触者相談センター】	電話番号	開設時間
● 苫小牧保健所	0144-34-4168	平日 8:45~17:30
● 北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間

一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

【相談窓口】	電話番号	開設時間
● 厚生労働省電話相談窓口	0120-565653 (フリーダイヤル)	9:00~21:00 (土日祝も含む)
● 苫小牧保健所	0144-34-4168	平日 8:45~17:30
● 北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間

公共施設の開所状況などのお問い合わせはこちら

市内の公共施設の開所状況やこどもの預け先に関する相談は、①の窓口にご相談ください。新型コロナウイルスに関連する経営相談は、②の窓口にご相談ください。

【相談窓口】	電話番号	開設時間
① 苫小牧市役所 一般相談窓口	0144-32-6079	平日 8:45~17:15
② 中小企業・小規模事業者 緊急相談窓口【3月9日(月)から】	0144-32-6445	平日 8:45~19:00

季節性インフルエンザも流行しているため日頃から感染予防に努めるとともに、症状があるときには通常と同様にかかりつけ医等にご相談ください。

なお、**医療機関を受診される際には、感染症の拡大予防のためにマスクを着用しましょう。**

感染症予防に手洗いと咳エチケットを実施しましょう！