



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

手洗いの前に

-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 流水でよく手をめらした後、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します。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、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 ゴムひもを耳に付ける



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

厚生労働省 検索



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）を訴え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。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

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。

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。

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。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

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。

相談窓口及び帰国者・接触者相談センターについて

相談窓口

新型コロナウイルスに関する一般相談についてはこちらにご連絡ください。

【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

【相談窓口】	電話番号	開設時間
● 札幌市保健所 (感染症総合対策課【一般相談】)	011-622-5199	平日 8:45~17:15
● 旭川市保健所	0166-25-9848	平日 8:45 ~ 17:15
● 市立函館保健所	0138-32-1547	平日 8:45 ~ 17:30
● 小樽市保健所	0134-22-3110	平日 8:50 ~ 17:20
※上記以外にお住まいの方		
● 道立保健所	※以下参照	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	平日 17:30 ~ 21:00 土日祝 9:00 ~ 21:00

(道立保健所一覧)<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm>

帰国者・接触者相談センター

新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる方については「帰国者・接触者相談センター」を設置していますので、こちらにご相談ください。

【帰国者・接触者相談センター】	電話番号	開設時間
● 札幌市保健所 (救急安心センターさっぽろ【受診相談】)	011-272-7119 (#7119)	24時間
● 旭川市保健所	0166-25-9848	平日 8:45 ~ 17:15
● 市立函館保健所	0138-32-1547	平日 8:45 ~ 19:00
● 小樽市保健所	0134-22-3110	平日 8:50 ~ 17:20
※上記以外にお住まいの方		
● 道立保健所	※以下参照	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	平日 17:30 ~ 21:00 土日祝 9:00 ~ 21:00

(道立保健所一覧)<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm>