

～新型コロナウイルス感染予防について～

年末・年始は、人との交流機会が増える時期です。大切な人を感染から守るため、以下をご確認のうえ、感染拡大防止に努めていただきますようお願いいたします。



個人や家庭でできる自主的な対策

① 日常的な対策



家族全員で毎朝健康チェック！

- 検温 ●体調確認（いつもと違うところ、喉の痛み、咳、鼻水などはありませんか？）

定期的な換気を！



帰宅後、食事の前、トイレの後には手洗いを！



食料品や日用品について、
災害や荒天が続くときなどと同様の備えをしておきましょう

② 体調不良者(または「感染の可能性のある者」)が発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が高く、潜伏期間が短いといった特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状がある又は感染の可能性のある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予防対策をすることが効果的です。

★家庭内で体調不良者がいる場合…

- ・本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- ・本人は、仕事や学校を休む。家族は職場や学校と相談（連絡）を
- ・念のため家庭内で部屋を分ける（個室が難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかない）
- ・ハイリスク者（高齢者や基礎疾患を有する者）との接触を控える



※感染を疑う症状がある場合…次頁「感染者への支援の流れが変わります」（北海道作成）参照

③ 家庭内に感染者が発生したとき

- ・家庭内での感染対策をしましょう
（家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう）
- ・自室以外ではマスクを着用しましょう
- ・毎日健康観察をしましょう
 - ▶感染者：仕事や学校は休みましょう
 - ▶感染者以外の同居の家族：
 - ・学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
 - ・ハイリスク者（高齢者や基礎疾患がある者等）との接触を控えましょう
 - ・症状がある場合は、かかりつけ医か健康相談センター（☎0120-501-507）に相談しましょう



【家庭内でできる9つの対策】

- ①部屋を分ける
- ②マスクの着用
- ③手の触れる部分の消毒
- ④こまめに手洗い
- ⑤窓を開けて換気
- ⑥食事は距離をとる（感染者は別室で）
- ⑦洗濯物：感染者以外は使い捨て手袋を使うなど直接手が触れないように扱う（普通に洗います）
- ⑧ゴミ：感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど直接手に触れないようにする。しっかり縛り3日程度放置してから処分
- ⑨日常からの常備食

(R4.12月現在)

発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどが現れますが、ほとんどの方は2～4日で軽くなります。順調に経過すれば、「かぜ」と大きな違いはありません。

CHECK! 

セルフケアのポイント

水分と食事を十分にとり、熱や咳、喉の痛みなどの症状に対応する事がポイントです。

熱があるときは体を冷やす

首元や脇の下を冷やしましょう。
市販の解熱鎮痛薬を使用の際は、用法・用量などをよくご確認ください。

市販の解熱鎮痛薬の選び方
(厚生労働省ホームページ)



水分補給



こまめに水分をとりましょう。
経口補水液も効果的です。

のど飴やうがい

喉の痛みにはのど飴やうがいがおすすです。



消化やのどごしの良い食べ物をとる



おかゆやスープ、ゼリーなどがおすすめです。

部屋を加湿する

加湿器などを使って部屋をうるおしましょう。



「症状が辛い」「対応に悩む」場合はこちらにお電話ください

北海道陽性者健康サポートセンター **0120-303-111** (24時間)

こんなときは、救急車 (119) を！



意識がおかしい

- ぼんやりしている (反応が弱い)
- もうろうとしている (返事がない)

表情や見た目がおかしい

- 顔色が明らかに悪い
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う、様子がおかしい

子どもの場合は特に注意

- 生後3か月未満児で38℃以上の発熱がある
- 短時間に複数回のけいれん、5分以上続くけいれん

(子どもの救急について)



息が苦しい

- 急に息苦しくなった
- 生活をしていて少し動くだけでも息苦しい
- 息が荒くなった、肩で息をしている、
- 横になれない・座らないと息ができない
- 長く続く胸の痛みがある

※救急要請する際は、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となり自宅療養中である旨を、救急隊員へ伝えてください。