



# 新型コロナウイルス 感染拡大防止に向けて

北海道では、多くの新規感染者が確認されており11月7日（土）に警戒ステージ3に引き上げ、これ以上の感染拡大を抑え込むために、集中的な感染防止対策を実施しています。

石狩振興局管内においては、感染者が全道の約8割と多数を占め、特に札幌市内での感染者の増加が顕著

となっています。また、札幌市以外でも集団感染が発生するなど、管内全体で増加傾向にあることや、これからクリスマスや年末年始を控え、人が集まる機会が増える時期ですので、「新北海道スタイル」の実践について、一層の徹底をお願いします。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 大人数や長時間に及ぶ飲食

- 長時間に及ぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まる。
- 大人数（概ね5人以上）の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

### 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共有部分での感染が疑われる事例が報告されている。

### 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

### 飲酒を伴う懇親会

- 飲酒で気分が高揚すると、注意力が低下する。また、聴覚が鈍くなり、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- 回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める。

### マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫による感染のリスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

## 新春町民の集いの中止

1月上旬に開催を予定していた新春町民の集いは、中止となります。

### この他にも注意して欲しいポイント

- マスク着用、手洗い、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）回避の徹底。
- 感染リスクの高い場所には極力行かない。
- 飲食を伴う場合は、検温をする、対面を避ける、少人数に抑えるなど、感染リスクを回避する。
- 可能な限りテレワークや時差出勤を活用する。
- 感染リスクの高い場所には極力行かない。

# 寒冷地における感染防止のポイント

## 基本的な感染防止対策の実施

- マスク着用、手洗いの徹底
- 人と人の距離を確保
- 3密を避ける

体調が悪い場合には「出かけない」という選択をしてください。無症状、軽症の方が多くなっているため、「自分は感染しているかも知れない」と思って行動をお願いします。

## 適度な保湿 (湿度 40%以上を目安)

- 換気しながら加湿する(加湿器の使用や洗濯物の室内干し)
- こまめに拭き掃除をする

## 寒い環境でも換気の実施

- 換気設備で常時換気をする
- 換気設備がない場合は室温が下がらない範囲で常時窓開け(窓を少し開け、室温は 18℃以上を目安)

# 発熱があったらまずは電話で相談を！

インフルエンザの流行期です。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状の判別は非常に難しいです。

発熱があり、医療機関を受診される時は、事前に電話相談をしてください。

電話による相談・診療・検査の流れは右図のとおりです。

## 医療従事者を感染から守るために

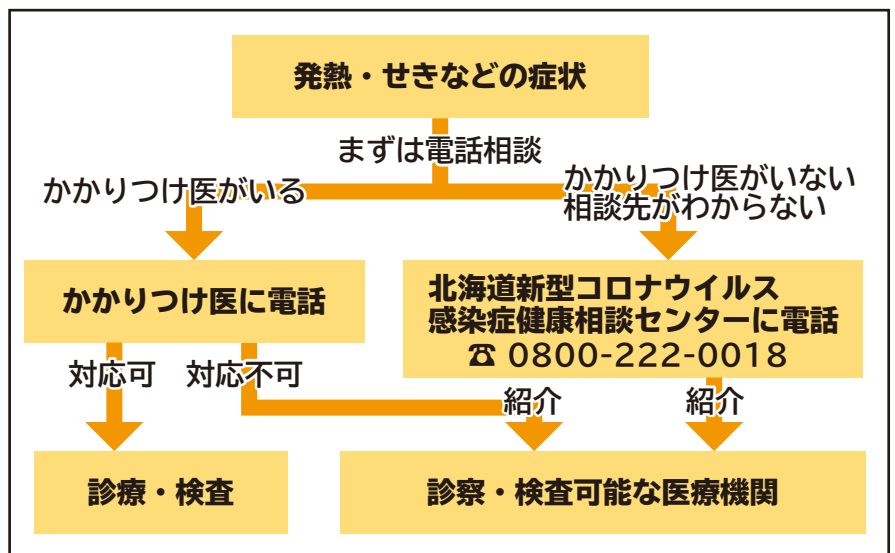
医療機関では高齢者や小児の他、様々な疾患を持っている方が同じ待合室で過ごすこととなります。風邪症状がある時は、今は新型コロナウイルスに感染している可能性があります。他の患者への感染を防ぐこと、また、医師や看護師等医療従事者を感染から守るためにもかかりつけ医など医療機関に相談する場合には、まずは電話でご相談ください。

受診の際には、必ずマスクを着用しましょう。

### ■問合せ

保健福祉課健康推進係  
(ゆとろ内 ☎ 23 - 4044)

### 診療・検査の流れ



### 以下のいずれかに該当する場合はすぐに相談

- 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
- 重症化しやすい方\*で、発熱やせきなど比較的軽い風邪症状がある場合  
※ 高齢者や糖尿病、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析をしている方
- 上記以外の方で、発熱やせきなど比較的軽い風邪症状が続く場合  
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。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。
- 妊婦の方も重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。
- 小児については、小児科医による診察が望ましいため、かかりつけ小児科医院にご相談ください。かかりつけ医が決まっていない・わからない場合は、上記の「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」(24時間対応)へご相談ください。