

# 新型コロナウイルスに対応するために

令和2年9月16日 厚生労働省資料・北海道釧路総合振興局資料参考／釧路市健康推進課作成

## 新型コロナウイルス感染症が心配な時

### 強い症状が出ている場合



- 息苦しさ（呼吸困難）
- 強いだるさ（倦怠感）
- 高熱 など

高齢の方・基礎疾患のある方・妊娠中の方  
透析・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

### 比較的軽い症状が出ている場合

- 発熱、咳 など



### 比較的軽い症状が出ている場合

- 発熱
- 咳 など



当てはまる症状が1つでもある場合

症状が続いている場合（4日以上は必ず）

すぐに相談

すぐに相談

業務内容	機関	電話番号
・釧路管内にお住まいの方で、症状があり、 受診先が分からないなどお困りの時	釧路保健所	0154-65-5811 平日 8:45~17:30
・発熱等の症状のある方からの相談 ・来道者、帰国者、転勤者への相談 ・感染症に関する一般相談	北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター	0800-222-0018 フリーコール・24時間

※ 症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

※ お子様をお持ちの方へ：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療機関に電話などでご相談ください。かかりつけ医が決まっていない・わからない場合は、上記へご相談下さい。

### 聴覚に障がいのある方など向け専用連絡先

時間	機関	電話番号
9:00~21:00（土日祝も含む）	厚生労働省相談窓口	FAX: 03-3595-2756 E-mail: corona-2020@mhlw.go.jp
24時間	北海道保健福祉部健康安全局地域保健課	FAX: 011-206-0732

### 医療機関にかかる時のお願い

- 複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 受診の際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。



## 日常生活の中で取り入れていただきたい「新しい生活様式」

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い



<p>外出時はマスクをつけて。 出来るだけ真正面を避けて会話しよう。</p>	<p>人との距離は2m（最低1m）空けましょう。</p>	<p>手洗い、換気、健康管理も大切 帰宅後は手と顔を洗って、出来るだけ着替えよう。</p>
<p>旅行や帰省は控えめに。 発症したときのため、誰とどこで会ったかメモを。</p>	<p>買い物は計画を立てて素早く済ませ。 通販も利用しよう。</p>	<p>買い物は1人または少人数で、すいた時間に。</p>
<p>飲食は持ち帰りや出前。デリバリーも利用しよう。</p>	<p>大皿料理は避けて、横並びで座ろう。 おしゃべりは控えめに。</p>	<p>公園はすいた時間、場所を選んで。</p>
<p>ジョギング・ウォーキングも少人数で。 すれ違う時は距離とるマナーを。</p>	<p>筋トレやヨガは自宅で動画を活用</p>	<p>多人数での会食は避けましょう。</p>