

# 新型冠状病毒感染症の予防

## 新型冠状病毒感染症は

病毒性感冒的一种。多数患者称，发烧及喉咙痛、咳嗽的症状持续（1周左右）的情况较多，有严重的身体乏力、倦怠感。

据称，从感染到发病的潜伏期为1天至12.5天（大多为5至6天）。

据称，新型冠状病毒的传播途径为飞沫传播及接触传播。

飞沫传播	病原体由传染源通过咳嗽、打喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫，使易感者吸入受染。
接触传播	直接接触感染者（包括性接触）及间接接触受污染的物品。

若发展为重症则将导致肺炎。目前已有确认死亡的病例，请您格外留意。特别是老年人及患有基础疾病者可能更易发展为重症。

## 日常生活中需要注意之处

首先，勤洗手非常重要。外出归家时及烹饪前后、用餐前后等，请使用香皂及酒精消毒液等洗手。

另外，请注意咳嗽礼节（咳嗽和打喷嚏时，用弯曲的肘部或纸巾盖住口鼻，然后立即扔掉纸巾并洗手）。

有宿疾者、老年人，请更加注意。请尽量避免去人多的地方。

出现发烧等感冒症状时，请向学校或公司请假休息。

同时，请每天测量体温并进行记录。

## 出现以下情况的人请注意

有下列症状的人请向“归国者及接触者咨询中心”咨询。

- 感冒症状及 37.5℃ 以上的发烧持续 4 天以上（包括必须持续服用退烧药的情况）
- 出现严重的身体乏力（倦怠感）及喘不上气（呼吸困难）的情况

※ 老年人及患有基础疾病者，上述状态持续 2 天左右的情况

【归国者及接触者咨询中心】	电话号码	开设时间
札幌市保健所 (急救安心中心札幌【就诊咨询】)	011-272-7119 (#7119)	24 小时
旭川市保健所	0166-25-9848	工作日 8:45~17:15
市立函馆保健所	0138-32-1547	工作日 8:45~19:00
小樽市保健所	0134-22-3110	工作日 8:50~17:20
※上述区域以外的居民		
道立保健所	※参考下方	工作日 8:45~17:30
北海道保健福祉部健康安全局地域保健课 ※正在考虑是否设为 24 小时制，将另行通知	011-204-5020	工作日 17:30~21:00 周六周日节假日 9:00~21:00

## 一般咨询窗口

此外，对于自己的症状感到不安的情况下，请联系下列窗口进行一般咨询。

【咨询窗口】	电话号码	开设时间
厚生劳动省电话咨询窗口	0120-565653 (免费电话)	9:00~21:00 (含周六周日节假日)
札幌市保健所 (新型冠状病毒感染症一般电话咨询窗口)	011-632-4567	9:00~21:00 (含周六周日节假日)
旭川市保健所	0166-26-2397	工作日 8:45~17:15
市立函馆保健所	0138-32-1547	工作日 8:45~17:30
小樽市保健所	0134-22-3110	工作日 8:50~17:20
※上述区域以外的居民		
道立保健所	※参考下方	工作日 8:45~17:30
北海道保健福祉部健康安全局地域保健课	011-204-5020	工作日 17:30~21:00 周六周日节假日 9:00~21:00

(道立保健所一览) ※可通过下方网址或二维码查询。

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm>

