

# 新型冠狀病毒感染症の預防

## 新型冠狀病毒感染症是

病毒性感冒的一種。多數患者稱，發燒及喉嚨痛、咳嗽的癥狀持續（1周左右）的情況較多，有嚴重的身體乏力、倦怠感。

據稱，從感染到發病的潛伏期為1天至12.5天（大多為5至6天）。

據稱，新型冠狀病毒的傳播途徑為飛沫傳播及接觸傳播。

飛沫傳播	病原體由傳染源通過咳嗽、噴嚏、談話排出的分泌物和飛沫，使易感者吸入受染。
接觸傳播	直接接觸感染者（包括性接觸）及間接接觸受污染的物品。

若發展為重症則將導致肺炎。目前已有確認死亡的病例，請您格外留意。特別是老年人及患有基礎疾病者可能更易發展為重症。

## 日常生活中需要註意之處

首先，勤洗手非常重要。外出歸家時及烹飪前後、用餐前後等，請使用香皂及酒精消毒液等洗手。

另外，請注意咳嗽禮節（咳嗽和打噴嚏時，用彎曲的肘部或紙巾蓋住口鼻，然後立即扔掉紙巾並洗手）。

有宿疾者、老年人，請更加註意。請盡量避免去人多的地方。

出現發燒等感冒症狀時，請向學校或公司請假休息。

同時，請每天測量體溫並進行記錄。

## 出現以下情況的人請註意

有下列症狀的人請向「歸國者及接觸者諮詢中心」諮詢。

感冒症狀及 37.5°C 以上的發燒持續 4 天以上（包括必須持續服用退燒藥的情況）  
出現嚴重的身體乏力（倦怠感）及喘不上氣（呼吸困難）的情況

※ 老年人及患有基礎疾病者，上述狀態持續 2 天左右的情況

【歸國者及接觸者諮詢中心】	電話號碼	開設時間
● 札幌市保健所 (急救安心中心札幌【就診諮詢】)	011-272-7119 (#7119)	24 小時
● 旭川市保健所	0166-25-9848	工作日 8:45~17:15
● 市立函館保健所	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
※上述區域以外的居民		
● 道立保健所	※參考下方	工作日 8:45~17:30
● 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 ※正在考慮是否設為 24 小時制，將另行通知	011-204-5020	工作日 17:30~21:00 周六周日節假日 9:00~21:00

## 一般諮詢窗口

此外，對於自己的症狀感到不安的情況下，請聯繫下列窗口進行一般諮詢。

【諮詢窗口】	電話號碼	開設時間
● 厚生勞動省電話諮詢窗口	0120-565653 (免費電話)	9:00~21:00 (含周六周日節假日)
● 札幌市保健所 (新型冠狀病毒感染症一般電話諮詢窗口)	011-632-4567	9:00~21:00 (含周六周日節假日)
● 旭川市保健所	0166-26-2397	工作日 8:45~17:15
● 市立函館保健所	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
※上述區域以外的居民		
● 道立保健所	※參考下方	工作日 8:45~17:30
● 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課	011-204-5020	工作日 17:30~21:00 含周六周日節假日 9:00~21:00

(道立保健所一覽) ※可通過下方網址或二維碼查詢。

[www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm](http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm)

