

新型 コロナウイルス(COVID-19) を 防ぐ には

新型 コロナウイルス(COVID-19) 感染症 とは

ウイルスによる 風邪の ひとつ です。 ねつ や のどの 痛み、せき が ながく つづくこと (1 週間くらい) が おおいです。 体が とても つかれる (倦怠感) と 言う人が おおいです。

感染 <病気に うつること> から、ねつ や のどの 痛み などが 出るまで、1 日 から 12. 5 日 (5 日 から 6 日がおおい) と 言われています。

新型 コロナウイルス は、「飛沫感染」と「接触感染」で うつると いわれています。

飛沫 感染 感染した人 の 飛沫 (くしゃみ、せき、つば など) で ウイルスが とびます。ほかの人が そのウイルスを 口や 鼻など から すいこんで 感染 します。

接触 感染 感染した人が くしゃみ や せきを 手で 押さえた後、その手で ものに さわると ウイルス が つきます。ほかの人が それに さわると ウイルスが 手に つきます。その手で 口や 鼻などを さわると 感染 します。

肺炎に なって 死ぬこともあるので、気をつけてください。
お年寄りや ほかの 病気がある 人は とくに 気をつけてください。

生活 で 気をつける こと

手を よく洗うことが 大切 です。外から かえた時 や 料理をする時、食べる時などに せっけんや 消毒液 など で 手を 洗いましょう。

せき や くしゃみを 手で 押さえると、その手で さわった ものに ウイルスが つきます。ドアノブなど から 他 の人に 病気が うつります。せき や くしゃみを する時は、ティッシュや うでの うち側で してください。

お年寄り や ほかの 病気がある 人は、人の おおい ところを 避ける など、とくに 気をつけてください。

ねつ や せき、くしゃみ など があるときは、学校や 会社を 休んで ください。

ねつ や せき、くしゃみ など があるときは、毎日、体 の 温度を 記録して ください。

こんな人は気をつけてください

つぎ ひと きこくしゃ せつしよくしゃ そうだん びょういん しょうかい
 次の人は「帰国者・接触者 相談センター」にきてください。病院を 紹介します。

せき や 37.5℃ より高い 熱が 4日より 長く つづく 人

とても からだ が つかれていたり、息が くるしい 人

としよ びょうき ひと にち
※ お年寄り や ほかの 病気が ある人は、2日

【帰国者・接触者 相談センター】	でんわ ばんごう 電話 番号	じかん 時間
●札幌市 保健所 (救急 安心 センター さっぽろ)	011-272-7119 (#7119)	24時間
●旭川市 保健所	0166-25-9848	8:45~21:00
●市立 函館 保健所	0138-32-1547	平日 8:45~19:00
●小樽市 保健所	0134-22-3110	平日 8:50~17:20
※札幌、旭川、函館、小樽 ではない ところに 住んでいる 人		
●道立 保険所	※下の URL を みてください	平日 8:45~17:30
●北海道 地域保健課	011-204-5020	24時間

そのほかの お問い合わせ は こちら

そのほか、自分の 体に 不安が ある 場合 などは、次の 窓口 に 相談 できます。

【相談 窓口】	でんわ ばんごう 電話 番号	じかん 時間
●厚生労働省 電話 相談 窓口 ※電話 代 無料	0120-565653	9:00~21:00
●札幌市 保健所 (新型 コロナウイルス 一般 相談窓口)	011-632-4567	9:00~21:00
●旭川市 保健所	0166-26-2397	平日 8:45~17:15
●市立 函館 保険所	0138-32-1547	平日 8:45~17:30
●小樽市 保健所	0134-22-3110	平日 8:50~17:20
※札幌、旭川、函館、小樽 ではない ところに 住んでいる 人		
●道立 保健所	※下の URL を みてください	平日 8:45~17:30
●北海道 地域保健課	011-204-5020	24時間

※道立 保健所の リスト：

www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm



※連絡するときに、言葉の 問題が あるときは、「北海道 外国人 相談 センター」に 電話 してください。

TEL : 011-200-9595 (月~金、9:00~12:00、13:00~16:00)