

# 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

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

とても体がつかれていたり、息がくるしい人

※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】	電話番号	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、次の窓口にご相談できます。

【相談窓口】	電話番号	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](http://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)

