

코로나 19 를 예방하려면

코로나 19 란?

바이러스성 감기의 일종입니다. 발열과 인후통, 기침을 동반(1 주일 정도 지속)하는 경우가 많습니다. 그리고 강한 피로감을 호소하는 사람들이 많습니다. 감염에서 발병까지 하루에서 12.5 일(5~6 일이 대부분)이 걸리는 것으로 알려져 있습니다.

코로나 19 는 비말감염과 접촉감염에 의해 전염되는 것으로 알려져 있습니다.

비말감염	감염자의 비말(재채기, 기침, 침 등) 에 섞여 방출된 바이러스가 주위 사람의 호흡기(입, 코 등)를 통해 전염됩니다.
접촉감염	손에 의한 감염을 말합니다. 감염자가 손으로 입을 막고 재채기나 기침을 한 후 주변의 물건을 만지면 바이러스가 그대로 그 물건에 남게 됩니다. 이후 이를 만진 사람이 손을 씻지 않고 자신의 입과 코를 만지면 점막을 통해 감염되게 됩니다.

증상이 악화되면 폐렴으로 이어지다 사망에 이르는 사례도 있으니 주의하시기 바랍니다. 특히 고령자 또는 기초질환자는 증상이 악화될 가능성이 높으니 특히 주의하시기 바랍니다.

일상생활에서의 주의점

우선 손씻기를 생활화하는 것이 중요합니다. 집에 돌아온 후나 요리를 할 때, 혹은 식사를 하기 전에는 반드시 비누나 손소독제 등을 사용해 손을 깨끗이 씻으십시오.

손으로 막고 재채기나 기침을 한 채로 문 손잡이 등을 잡는 경우 손잡이 등이 바이러스에 오염될 수 있습니다. 이를 타인이 만지게 되면 전염이 일어날 가능성이 있습니다. 따라서 재채기나 기침을 할 때는 티슈나 팔 등으로 입주위를 막는 매너를 지켜 주시기 바랍니다.

지병이 있거나 고령인 분은 사람이 많이 모이는 곳에 가지 않는 등 보다 세심한 주의를 기울여 주십시오.

발열이나 기침 등 감기증상이 있을 때는 학교나 회사에 가는 등의 외출을 삼가해 주십시오.

발열 등의 감기 증상이 나타나면 매일 체온을 측정해 기록하십시오.

이런 증상이 있는 사람은 주의

다음과 같은 증상이 있는 분은 <귀국자·접촉자 상담센터>로 문의해 주시기 바랍니다.

기침 또는 37.5 도 이상의 발열이 4 일이상 지속될 경우

강한 피로나 권태감 또는 호흡 곤란 등이 있는 경우

***고령자 또는 다른 질환이 있는 분은 이와 같은 상태가 2 일이상 지속할 경우**

귀국자·접촉자 상담센터	전화번호	시간
삿포르보건소(구급안심센터-삿포르)	011-272-7119 (#7119)	24 시간
아사히카와시 보건소	0166-25-9848	평일 8:45 ~21:00
시립 하코다테 보건소	0138-32-1547	평일 8:45~ 19:00
오타루시 보건소	0134-22-3110	평일 8:50~17:20
*삿포르시, 아사히카와시, 하코다테시, 오타루시 이외의 거주자		
도립 보건소	*이하 참조	평일 8:45~17:30
홋카이도 지역보건소	011-204-5020	24 시간

일반 문의처

이외 본인에게 발현된 증상이 불안한 경우 등의 일반적인 문의는 이하에서 상담해 주시기 바랍니다.

상담창구	전화번호	상담 가능시간
후생노동성 전화상담 창구	0120-565653(무료)	9:00~21:00
삿포르시 보건소 (코로나 19 일반 상담창구)	011-632-4567	9:00~21:00
아사히카와시 보건소	0166-26-2397	평일 8:45~17:15
시립 하코다테 보건소	0138-32-1547	평일 8:45~17:30
오타루시보건소	0134-22-3110	평일 8:50~17:20
*삿포르시, 아사히카와시, 하코다테시, 오타루시 이외 거주자		
도립 보건소	* 이하 참조	평일 8:45~17:30
홋카이도 지역보건소	011-204-5020	24 시간

※도립보건소 일람

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

※연락시 통역이 필요하신 분은 <홋카이도 외국인 상담센터>로 전화하시기 바랍니다.

TEL : 011-200-9595 (월~금 9:00~12:00, 13:00~16:00)

