

新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種で、**発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴**です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

相談のめやす

症状

風邪症状が軽度である場合

自宅での安静・療養が原則

状態が変化した場合、相談センター
またはかかりつけ医へご相談を！

症状

37.5度以上の発熱、せきなど
風邪の症状がある

強いだるさ、息苦しさがある

- 学校や会社を休み外出を控える
- 毎日、体温を測り記録を

症状が4日以上続く

高齢者、糖尿病や心不全、呼吸器
疾患の持病がある人、透析患者、
妊婦、抗がん剤などを使用してい
る人

症状が2日以上続く

すぐに相談を！

感染の疑いがある人の相談窓口

北見保健所 ☎ **0157-24-4171**
(平日 8時45分～17時30分)

平日夜間(17時30分～21時) 北海道保健福祉部 ☎011-204-5020
土日祝日(9時～21時) 北海道保健福祉部 ☎011-204-5020

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、マスクをする等、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

感染拡大を防ぐため、 3月末までイベント等の自粛をお願いします

これまでの感染の発生状況を踏まえると、屋内などで、お互いの距離が十分に取れない状況で一定時間いることが、感染のリスクを高めるとされています。

各団体（老人クラブ、少年団・サークル活動等）の主催者は、感染防止の観点から、感染の広がり、会場の状況等を踏まえ、開催の必要性を改めて検討していただくようお願いします。



町内施設の使用について

町内施設（町民会館、公民館、さんさん館等）においては、使用の自粛を求めているところです。

町内ではすでに利用中止としている施設があります。施設利用に関する詳しい情報については、『津別町ホームページ』に随時掲載いたしますので、ご確認ください。

津別町HP <https://www.town.tsubetsu.hokkaido.jp/>

●ホームページをご覧になれない方は、下記までご連絡ください。

津別町役場 保健福祉課 健康推進係 ☎ 0152-76-2151