

新型コロナ・インフルエンザなどの感染症に注意！！



感染拡大や医療のひっ迫を防ぐため、セルフケアや感染予防対策にご協力をお願いします。

○感染予防を心がけましょう○

新型コロナ、インフルエンザともに、「飛沫（ひまつ）感染」と「接触感染」への対策が有効です。

手洗い
・
手指消毒



症状が
ある時の
マスク着用



換気



換気しよう

帰省等で高齢者など重症化リスクの高い方と会う場面や、大人数で集まる場合は、感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。また、通院や高齢者施設を訪問する時には、感染予防としてマスクの着用が効果的です。

○発熱等の体調不良に備えて、早めに準備しておきましょう○

市販の新型コロナ抗原検査キット

※国が承認した検査キットを選びましょう！

OK

体外診断用医薬品（医療用）

第一類医薬品（一般用）

※「研究用」は国が承認したものではありません

解熱鎮痛薬、抗炎症薬（市販のものでもOK）

体温計

生活必需品

手指消毒剤、衛生用品、ごみ袋、

トイレトーパー、ティッシュペーパーなど

水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など

体調がすぐれない時でも食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、うどん、プリン、ゼリーなど

調理せずに簡単に食べられるもの

レトルト食品、缶詰、即席スープ、冷凍食品など

普段使用している日用品・食料品を少し多めに（1-2週間分）備えておきましょう

○発熱等の症状がある時は、無理をしない○



発熱や倦怠感など症状がある場合は無理をせず、自宅で休養しましょう。やむを得ず外出する際は、マスクの着用をお願いします。

のどの痛みや発熱などの症状が出たら

! 症状や重症化リスクに応じて、適切な医療機関の利用をお願いします。

新型コロナが疑われる場合、検査キットでチェック！

発熱やのどの痛みなど、いつもと体調が違ったら、新型コロナの抗原定性検査キットで確認しましょう。



**陽性
の場合**

症状が軽い場合はご自宅で安静に過ごし、様子を見ましょう。

**陰性
の場合**

症状がある場合、マスクの着用や手洗い等の感染対策を継続しましょう。

受診される方は、医療機関へ事前に連絡を！

院内感染を防止するため、受診する場合は事前に医療機関へ連絡をお願いします。また、受診する際は、マスクを着用しましょう。

**外来対応医療機関(発熱外来)はこちらから検索
(北海道庁作成ページが閲覧できます)**



電話相談窓口

【症状が辛い、対応に悩む場合】

【子どもの医療に関する相談】

**北海道新型コロナウイルス感染症
健康相談センター**

北海道小児救急電話相談

#8000

0120-501-507 (24時間)

(毎日 19時～翌8時)

参考になるマニュアル等

こどもの救急

(公益社団法人日本小児科学会)

お子さんの受診に関する判断の目安を提供しています。



全国版救急受診アプリ (Q助)

(総務省消防庁)

「救急車を呼んだほうがいい？」など、判断に迷ったときのサポートにご活用ください。

※ホームページよりアプリダウンロードまたはWeb版を選択しご活用ください



感染の不安や自分の健康が心配な場合は帯広市健康推進課でも、相談を受け付けています。

☎0155-25-9721 (土日祝除く、8時45分～17時30分)