

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けたお願いについて

5月8日から、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行しました。

北海道内の新型コロナウイルス感染状況は引き続き高い感染レベルであるほか、他の感染症も発症しております。

このため、基本的な感染対策を含め、感染に不安を感じる時や症状があるときの行動について、再確認をお願いします。

基本的な感染対策の実施

- 三密回避、人との距離の確保、手洗い等の手指衛生、十分な換気といった基本的な感染対策を実施しましょう。

3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となっております

ただし、次のような場合は注意が必要です。

- ・病院や高齢者施設などに行くとき、混雑した乗り物の中では、周囲の方に感染を広げないためマスク着用を推奨
- ・重症化リスクが高い方が感染拡大時に混雑した場所へ行く時は、ご自身を感染から守るためマスク着用が効果的

※本人の意思に反してマスク着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。

療養中の体調管理は、ご自身で

- 発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどが現れますが、ほとんどの方は2～4日で軽くなります。順調に経過すれば、「かぜ」と大きな違いはありません。

- 水分と食事を十分にとり、熱や咳、喉の痛みなどの症状に対応してください。

「症状が悪化」「対応に悩む」そんな時は、どうしたらいいの？

- 「症状が悪化した」などの場合は、診断を受けた医療機関または下記にご相談ください。
- 「対応や相談先に悩む」場合も、下記にお電話ください。

北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター 0120-501-507 (24時間)

体調不良時のために備えておくとよいもの

- 解熱剤、検査キット（国が承認したもの）、体温計、食料品・日用品 など。

こんなときは救急車（119）を！

- 意識がおかしい、息が苦しい、表情や見た目がおかしい など。