

## 新型コロナウイルス感染症

# かからない！うつさないために！

問 健康推進課 ☎42-2650

3月24日現在、松前町で新型コロナウイルスの感染者は出ていませんが、道内では160人以上の感染が確認されています。一人ひとりが正しい情報に基づき、過剰に心配することなく、落ち着いて感染症対策に努めることが重要です。

### 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

- 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う！
- くしゃみや咳をするときは、マスクを正しく着用するか、ティッシュなどで口と鼻を覆う！
- 普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高める！
- 毎日熱を測るなど、健康チェックに努める！

### 感染拡大を防ぐために

国内では、小規模な患者の集団（クラスター）からの感染が広がっています。また、若年層の人が気付かないうちに感染を拡大させる可能性も指摘されています。

ウイルスという見えない敵との戦いでは、自分は大丈夫と思わず一人ひとりができることを着実に実行しましょう。

- 換気が悪く、人が密集して過ごすような空間を避けてください。
- 屋内では換気に努め、風通しをよくすることで感染リスクを下げましょう。
- 軽い風邪症状（のどの痛み、咳、発熱など）がある方は、念のため外出を控えてください。

新型コロナウイルス感染症の対策は今後も更新されますので、最新の情報に注意してください

## かかったかも…と思ったときは

症状に不安がある方は病院へ行く前に「帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。センターでは症状などをお聞きしたうえで、必要な場合は専門の医療機関をご紹介します。

### 帰国者・接触者相談センター

渡島保健所健康支援係 ☎0138-47-9548（平日8:45～17:30）  
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 ☎011-204-5020（24時間）

### こんな症状の方は要注意！

- ・ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
  - ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※高齢の方や基礎疾患等のある方は、上記の状態が2日以上続く場合はご相談ください。  
また妊婦の方は、念のためお早めにご相談ください。