

新型コロナウイルスを 防ぐには～

北海道渡島保健所

新型コロナウイルス感染症とは①

- ウイルス性の風邪の一種
- 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
- 感染から発症までの潜伏期間
1日から12.5日（多くは5日から6日）

新型コロナウイルス感染症とは②

飛沫感染と接触感染

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

- 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。

日常生活で気をつけること①

- まずは手洗いが大切
- いつ？ どうやって？
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石けんやアルコール消毒液を使って

正しい手の洗い方



日常生活で気をつけること②

- 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
→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。咳エチケットが大切です

3つの咳エチケット



日常生活で気をつけること③

- 持病がある方、ご高齢の方
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

こんな時にはご相談下さい

- 次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

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みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

- ※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合センターでは、症状などをお聞きしたうえで、必要な場合は、専門の「帰国者・接触者外来」などの医療機関をご紹介します。

相談先一覧

保健所の相談窓口	電話番号	開設時間
市立函館保健所(函館市)	相談窓口	平日 8:45~17:30
	帰国者・接触者相談センター	平日 8:45~19:00
渡島保健所(北斗市、松前町、福島町、知内町、木古内町、七飯町、鹿部町、森町)	相談窓口	0138-47-9524 平日 8:45~17:30
	帰国者・接触者相談センター	0138-47-9548 平日 8:45~17:30
八雲保健所(八雲町、長万部町、今金町、せたな町)	0137-63-2168	平日 8:45~17:30

帰国者・接触者相談センター	電話番号	開設時間
北海道庁保健福祉部健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17:30~21:00 土日祝 9:00~21:00