

冬に流行する感染症を予防しましょう！

ウイルスは低温・低湿度な環境では長く生存できるとされています。また、寒さや乾燥は私たちの免疫力を低下させるため、冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境といえます。しっかり感染症対策をして、新型コロナウイルス、インフルエンザ等を予防し、厳しい冬を乗り越えましょう！

問い合わせ/
市新型コロナウイルス感染症対策本部
市健康づくり課 ☎23 - 4000

- 生活環境を整えましょう - (ポイントは換気、湿度、消毒！)

- 1. 換気**…1時間に2回(30分に1回)程度、窓を数分間開けて換気しましょう。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温低下を防ぐことができます。換気をする時の室温は18℃以上を目安にしてください。
- ・ 空気の流れを作るために、窓が複数ある場合は二方向の窓を開けて、一つしかない場合はドアを開けてください。
 - ・ 天気や気温によって窓を開けることが難しい場合は、換気扇を回したり、空気清浄機を利用することで換気不足を補うことができます。
- ※燃えやすい物を暖房器具の近くに置かないなど、**火災に十分注意**してください。



- 2. 湿度**…湿度は40～60%を目安に保ってください。
- ・ 加湿器を使用する、濡れたタオルを干す、水を入れた容器を部屋に置くなどで湿度を維持しましょう。



- 3. 消毒**…テーブル、ドアノブ、トイレ、スマートフォンなど、よく触るものや身の回りのものをこまめに消毒し、用途によって使い分けましょう。
- ・ ウイルスが飛散するので、消毒液はできるだけ直接噴霧せずにペーパータオル等を使い拭き取ってください。
 - ・ アルコールには引火性があるため、空間には噴霧しないでください。
 - ・ 新型コロナウイルスやインフルエンザにアルコールは有効ですが、ノロウイルスやロタウイルスなど感染性胃腸炎には効果がありません。感染性胃腸炎には次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤)が有効です。



参考 厚生労働省HP 新型コロナウイルスに関するQ & A(一般の方向け)

- マスクを正しく使用しましょう -

正しい使い方



ゴムひもを耳にかける

間違えた使い方



マスクを顎の下まで伸ばし顔にフィットさせる



鼻が出ている



顎が出ている

安全なマスクの外し方

①



耳付近のゴムひもをつかみ外す

②



マスク表面には触れずに捨てる

③



すぐに手を洗う

- 規則正しい生活で免疫アップしましょう - (肥満、喫煙、疲労は大敵！)

禁煙しましょう！受動喫煙を避けましょう！

喫煙は気道や肺などの機能を低下させ、ウイルスに感染しやすくなり、重症化のリスクも高まります。ご自身や家族、大切な人を守るために、この機会にぜひ禁煙をしましょう！



生活習慣を見直して免疫力を高めましょう！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、睡眠不足、疲労の蓄積は免疫力を低下させ、感染した際に重症化しやすくなります。食習慣、運動習慣を見直し、休息をしっかりとってメリハリのある生活を心がけましょう！

新型コロナウイルス感染症 PCR 検査 費用の一部を助成します

市内での新型コロナウイルス感染症のまん延防止、感染を心配する市民の皆さんの不安解消と日常の活動支援、感染の早期発見と重症者の増加抑制を目的に、PCR検査の費用を助成しています。

感染症対策のため、できるだけ電話またはメールでの問い合わせや、郵送での申請をお願いします。

申請方法

- ①市健康づくり課にお電話ください。対象要件を確認のうえ、必要書類を郵送します。
申請書等は市ホームページからダウンロードすることもできます。
※基礎疾患をお持ちの方は、かかりつけ医(医院)の通院証明が必要です。証明の取得にかかる費用は、自己負担です。
- ②医療機関に予約のうえ検査を受け、検査料金を支払ってください。
- ③市健康づくり課に、検査料金の領収書等を提出してください。提出書類の内容審査後、指定の口座に助成金を振り込みます。

申請期日/3月31日(水)【必着】

助成の対象者と助成額

対象者	助成額	助成対象医療機関
①65歳以上の稚内市民	上限20,000円	市内の医療機関に限る
②基礎疾患をお持ちの稚内市民 (慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患等)		
③出張や旅行で市外に出かけた稚内市民	自己負担額の2分の1 上限10,000円	市内・市外のいずれの医療機関でも可
④市外に住んでいて、稚内市に帰省する学生等(稚内市民の子弟)		

問い合わせ/市健康づくり課 ☎23 - 4000
メール kenkou@city.wakkanai.lg.jp