

## 新型コロナウイルス感染症

# 感染拡大を防ぐために

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、不要不急の外出や、市外への移動を控えるよう呼びかけられていますが、これからは進学や就職、転勤などで外出や移動が多くなる時期を迎えます。

外出や移動が避けられない方は、手洗いやマスクの着用など、日頃から行っている対策に加えて、外出・移動時にできる対策を実践し、感染を予防しましょう。

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

## 外出・移動時にできる感染対策

### 移動先の地域の感染状況を確認する

- ◎都道府県や自治体からの発表、ニュースなどから、各地域の感染状況を確認しておきましょう

### 移動はできるだけ自家用車にする

- ◎人との接触を少なくするために、できるだけ自家用車を利用しましょう
- ◎公共交通機関を利用するときは、混雑する時間帯を避け、会話を控えるなどの工夫をしましょう

### 手洗いの徹底とマスクを着用する

- ◎帰宅時や食事の前後、咳・くしゃみをした後は、手を洗いましょう  
手洗いが難しいときは、アルコール消毒も効果的です
- ◎マスクは、鼻から顎までをしっかりと覆うように着用しましょう



### 移動先での行動履歴を記録する

- ◎発症したときのために、どこへ行ったのか、誰と会ったのか簡単にメモを残しておきましょう



### 体調チェックをこまめにする

- ◎外出・移動の前後では体調をチェックし、発熱や風邪症状がないか確認しましょう
- ◎発熱や風邪症状がある場合には、外出・移動を避けてください

### 三密(密閉・密集・密接)を避ける

- ◎換気が難しい狭い空間や、人が密集する場所は避けましょう
- ◎人との距離は、2m(最低1m)の間隔をあけ、近い距離での会話や集まることは避けましょう

## 陽性者との接触の可能性に備えて登録を

新型コロナウイルス  
接触確認アプリ  
ココア COCOA

北海道コロナ  
通知システム

- ▶スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いにわからないようプライバシーを確保しながら、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができます
- ▶電話番号、位置情報などの個人が特定される情報は記録されず、どこで、いつ、誰と近接したか、お互いにわかりません
- ▶利用者は、陽性者と接触した可能性がわかることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます
- ▶アプリの詳細やダウンロードはこちらから [厚労省 接触確認アプリ](#) [検索](#)
- ▶施設利用やイベント参加の際、Eメールアドレスを登録すると、同じ日、同じ施設を利用した方の中から新型コロナウイルスの感染者が確認された場合、北海道からEメールでお知らせが届くシステムです
- ▶訪れた施設(会場)に掲示されたQRコードを読み込み、表示される画面からEメールアドレスを登録することができます
- ▶お知らせを受け取った方の体調が悪化した場合、相談窓口連絡することで、スムーズな対応を受けることができます

## 医療機関にかかるときのお願い

発熱などの風邪症状があるときは、医療機関を直接受診せず、まずは電話で、かかりつけ医などにご相談ください。かかりつけ医がない場合は、北海道の電話相談窓口でも相談することができます。

また、受診の際には、マスクの着用、手洗い、咳エチケットの徹底をお願いします。

※北海道では、新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口を一本化し、「帰国者・接触者相談センター」(稚内保健所)の電話番号は関係機関との連絡に使用しています。各種ご相談は、フリーコールにお電話ください。



北海道新型コロナウイルス感染症  
健康相談センター  
0800 - 222 - 0018  
(24時間対応・フリーコール)

相談できる内容 ◎感染症に関する一般相談  
◎発熱等の症状のある方からの相談 など