

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連

まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



令和2年号外

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症とは

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)、息苦しさを訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、無症状のことも多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。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。

新型コロナウイルスは **飛沫感染** と **接触感染** により感染します。空気感染は起きていないとされていますが、閉塞した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、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し、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ので、咳エチケットを行ってください。

持病のある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意して下さい。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んで下さい。

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下さい。

咳エチケットとは

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

問い合わせ先

最寄りの保健所

北海道紋別保健所
(健康推進課健康支援係)

平日 8:45~17:30

0158-23-3108

夜間・休日

北海道保健福祉部
健康安全局地域保健課

平日夜間 17:30~21:00

土曜日・日曜日・祝日 9:00~17:00

011-204-5020

感染の心配がある時

- ① 風邪のような症状が場合は?
...発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出は控えて下さい。毎日体温を測定して記録しましょう。
- ② 感染したかもと思ったら
...以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」電話で相談しましょう。
 - 1 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
 - 2 強いだるさや息苦しさがあ重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

最寄りの保健所等に相談するとどうなるのか

電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて新型異なウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

気になる症状がある時

体調不良など、気になる症状がある場合は電話にてご相談下さい。

まるせっぷ厚生クリニック

平日 8:30~17:00

0158-47-3131

丸瀬布ひらやま医院

365日 24時間対応

0158-46-3140

感染予防のためにできること

- ① 石けんやアルコール消毒液などによる手洗い
30秒ほど石けんでよく洗い、しっかり水で洗い流す。
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける