

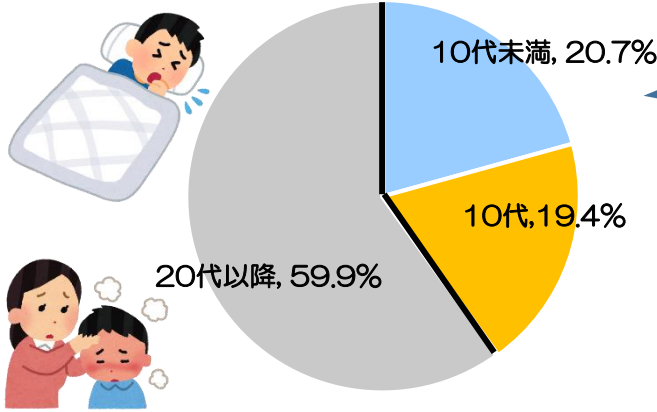
# もしもの時のために！

## ～新型コロナウイルスの正しい理解と備え～

### 1 新型コロナウイルス感染症に関する北海道の現状

令和4年度の感染状況

※R4.4.1～20 北海道公表分



陽性者の約4割が子どもです。  
家庭内感染も広がっている状況です。

現在陽性者のうち、約9割近い方が軽症で自宅療養をしています。

### 2 家庭でできる感染対策

「日常的な対策」に加え、家族が体調不良になった、学校や保育所・幼稚園で「感染の可能性のある方」になった、家族に感染者が出た…そのような場合は「もしものときの対策」を取りましょう。

#### 日常的な対策

##### 毎朝健康チェック

- ・体温測定
- ・発熱以外にも、のどの痛み、鼻水など症状はありませんか？

##### こまめな手洗い

- ・帰宅後、食事の前、トイレの後は手洗いをしましょう

##### 定期的な換気

- ・目安は、1時間に2回、数分程度

##### 日常から携帯食

- ・万が一のために数日分の飲食物や解熱剤等を準備しておきましょう

#### もしものときの対策

##### 部屋をわける



##### 食事は距離を取る

(症状のある方は別室で)



##### マスクの着用

※お子様のマスク着用が難しい場合は、無理に着用させないでください

##### お子様のお世話を

する人を決める

※接触する人をできる限り少なくすることも大切です

##### 手の触れる部分の消毒



##### 洗濯物

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど直接触れないよう扱しましょう  
普通に洗ってOK

##### ゴミ

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど直接触れないようにして、袋をしっかりと縛り、3日程度放置してから処分しましょう



### 3 陽性になった場合の対応の流れ



療養

#### 自宅療養中の健康確認

1日2回の健康観察を行います（体温測定、酸素飽和度測定（50歳以上の方など）、体調などの確認）  
→アプリに入力し、入力内容を保健所職員が毎日確認

※症状悪化の場合、保健所が入院、受診の調整を行います

#### こんなときはすぐに相談を！

- 意識がはっきりしない（ぼんやりしている、反応に時間がかかる等）
- 顔色が悪い
- 水分がとれない
- 息苦しい（横になれない、肩で息をしている、少し動くと息が上がる等）

療養終了

#### 療養期間

|      | 開始日(0日目)      | 療養期間 | 療養終了日       | 備考  |
|------|---------------|------|-------------|---|
| 症状あり | 症状が出た日<br>月 日 | 10日間 | 10日目<br>月 日 | 症状軽快後 72 時間経過していることが必要。                     |
| 症状なし | 検体採取日<br>月 日  | 7日間  | 7日目<br>月 日  | 10 日間が経過するまでは健康状態の確認、感染リスクが高い場所の利用や会食等を避ける。 |

※健康観察の結果、療養期間が延長する場合のみ、保健所から連絡がいきます。

### 4 陽性になった場合の症状の経過と対応

多くの方は、発症後3～5日目までは発熱、のどの痛み、せき、体のだるさなどがあり、その後軽快していきます。はやめに症状に合わせた対応を行い、良くなるのを待ちましょう。

#### 症状に対する対応方法の例

| 症状                           | 対応方法  |
|------------------------------|---|
| 発熱<br>軽症でも 39℃前後の熱が出る場合があります | <ul style="list-style-type: none"> <li>・寒気があるときは温める</li> <li>・わきの下や足の付け根などを冷やす</li> <li>・水分補給をしっかりとる</li> <li>・解熱剤を使用する</li> <li>・汗をかいたらこまめに着替えをする</li> </ul> |
| のどの痛み                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・湿度を上げる</li> <li>・水分をとる（のどごし良いものを食べる、飲む）</li> <li>・鎮痛薬を使用する</li> </ul>   |
| せき                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・湿度を上げる</li> <li>・背中をさする</li> <li>・水分をとる</li> </ul>  |

もしものために…  
解熱剤や鎮痛剤、飲み物やのどに優しい食べ物を準備しておこうね

※急激に症状が悪くなる、意識がはっきりしないなどの際は、保健所に連絡し、相談しましょう。

連絡先：帯広保健所 0155-26-9084（平日 8：45～17：30）  
北海道健康相談センター 0120-501-507（24 時間）

感染の不安や自分の健康が心配な場合には、帯広市健康推進課でもご相談を受け付けています。（0155-25-9721）