

新型コロナに備えよう！

十勝でも、新型コロナウイルス感染症にかかる方が増えています。こんな時はどうしたらよいの？という質問についてお答えします！



Q1： 受診の目安が知りたい

A1： 厚生労働省より以下のように示されています。

- ① 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ② 重症化しやすい方※で発熱やせきなどの比較的軽い風邪症状がある
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）などの基礎疾患がある方
方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している方
- ③ 上記以外の方で発熱やせきなどの比較的軽い風邪症状が続く場合
→症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。

<相談先> 判断に迷う場合やご不明な点がございましたら、下記窓口へご相談ください。役場保健福祉課(トリムセンター)でも相談を受け付けています。

厚生労働省電話相談窓口	0120-565-653 (フリーダイヤル)	9:00～21:00 (土日祝を含む)
北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター	0120-501-507 (フリーダイヤル)	24 時間
鹿追町役場保健福祉課 (健康推進係)	0156-66-1311	8:30～17:15 (土日祝を除く)

<発熱外来を実施している医療機関> 来院前に電話等で予約してください。

- * 町内：鹿追町国民健康保険病院（電話：0156-66-2031）
- * 道内の対象医療機関は右記の QR コードをご確認ください。



Q2： どんな時に救急車を呼んだら良い？

A2： 顔色が明らかに悪い、（表情や外見等が）いつもと違う、息が荒くなった、急に息苦しくなった、胸の痛みがある、横になれない、意識がもうろうとする等の症状がある時は、救急車を呼びましょう。

こちらから北海道 HP をご覧いただけます ▶
【新型コロナに感染したときの対応について】



（次のページに続きます）



Q3： 知人がコロナ陽性になったと連絡がきたら？

A3： 症状が出る前 2 日間に会った場合で、マスクを着用せず、手が触れる距離（1m 程度）で 15 分以上会話をした場合、感染の可能性があるため、**5 日間行動自粛**をお願いします。

※保健所から連絡はないので、自分で感染の可能性があるかどうかを確認して、行動の自粛が必要か判断する必要があります。

Q4： 同居の家族がコロナ陽性になったら？



A4： 陽性になった方に症状がある場合は **10 日間**※、症状がない場合は **7 日間**、自宅療養することになります。同居の家族は **5 日間**自宅で健康観察をすることになります。

※症状軽快後 72 時間経過が条件

病院に行けない、自宅療養になった・・・ ＜もしもの時に備えておきたいもの＞

【日用品】

- 健康保険証
- 市販の解熱鎮痛薬など
- 体温計
- アルコール消毒液
- マスク
- ゴミ袋
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- 生理用品
- 洗剤
- 手洗いせっけん
- 保冷剤
- 常備薬
- 乳幼児や高齢者がいる世帯では、衛生用品等の必要なもの

【食料品】

- 水分補給ができるもの
 - ・スポーツ飲料
 - ・経口補水液
 - ・ゼリー飲料
 - ・ペットボトルや缶入りの飲料 など
- 体調がすぐれない時でも食べやすいもの
 - ・レトルトのおかゆ
 - ・パックごはん
 - ・そうめん など
- 調理が不要で簡単に食べられるもの
 - ・レトルト食品
 - ・缶詰
 - ・即席スープ、インスタント味噌汁
 - ・冷凍食品 など
- 小さい子が普段好んで食べているもの
 - ・プリン、アイス など

