新型コロナに「感染しない」ことが一番ですが、 日常生活を送る上では他人との接触は避けられな いため、誰にでも感染リスクはあります。実際に その状況になった時、自分を守るためだけではな く、他に広げないためにも、私たちはどういう行 動を取れば良いのでしょうか。

ここでは「感染を防ぐために」「感染している かもしれない」「感染患者・濃厚接触者になった」 場合の注意事項について紹介します。

防ぐために

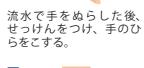
規則正しい生活で健康な体を作ろう

新型コロナに感染しても軽症や無症状の場合も 多いと言われていますが、高齢者や、糖尿病や高 血圧などの基礎疾患がある場合には、重症化する リスクが高いとされており、感染を防ぐためだけ ではなく、感染してしまった場合に重症化しない ためにも、日々の健康管理は大切です。

主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚・卵など)・ 副菜(野菜・きのこなど)がそろった食事に果物 や乳製品をプラスして、バランスの良い食事をと りましょう。また、寝不足や食事抜きなど不規則 な生活も体調が悪くなる原因になります。規則正 しい生活を送り、ウイルスに負けない健康な体を 作りましょう。

感染予防の徹底でウイルスを撃退

閉・密集・密接)回避など、 感染予防の徹底をお願い します。ここでは、あら ためて正しい手洗いの仕 方を確認しましょう。









手の甲を伸ばすようにこ 指先・爪の間を念入りにこ すり、指の間も洗う。



親指と手のひらをねじり 洗いする。



マスク着用や3密(密 1





手首まで洗ったら水で流 し、清潔なタオルで拭く。

こんなときに要注意!~町内のクラスター事例から学ぶ~ マスクなし・大声の会話・近い距離・長時間は高リスク

原因①

「近距離」の「飲食」・「大声の会話」

イベント開催で混雑し、同じテー ブルの人と距離が近く、大声での会 話が続いたことが原因。一方で、同 じ店内にいても他のテーブルにいて

距離があっ た人の感染 はありませ んでした。



原因②

同居人と「マスクなし」接触

シェアハウスでの2次・3次 感染は、共用部分などで、マス クなしで交流していることが多 かったのが原因。一方で、他の 入居者との接触が少ない場合は

感染の拡 大があり ませんで



食事を楽しむときのひと工夫

食事を楽しむときは①少人数・ 短時間②普段一緒にいる人と③座 るときは斜め向かいに④飲食時以 外はマスク着用などを守り、感染 リスクを下げましょう。

また、デリバリーやテイクアウ トをうまく活用するなど工夫し て、感染予防を行いつつ、食事を 楽しみましょう。



特集

自分をまもり、大切な人をまもり、 地域と社会をまもりましょう!





あらため

スクは誰にで

て感染予防

クラスター発生などなは誰にでもあります。 らためて、感染予防対策についると思いますが、この機会にあ れているため、多くの方がマス止対策の重要性について伝えら いるのではないでしょうか。染への不安を多くの方が抱え ク着用や手洗いなどを行 め、テレビ・新聞などで感染防 これまでも町広報紙をはじ 新型コロナに感染するリスク 発生などもあり、 方が抱えて 町内での ってい 感

> 令和3年 ·月7日

·月7日 発生※1 態宣言を発令※2月16日時点 国が1都3県を対象に緊急事 町内で2例目のクラスター 月27日収束

で対象地域は1都2府7

11 月 30 日

※12月15日収束町内で初のクラスター

域に※5月25日宣言解除

4月16日 熊宣言を発令

国が7都府県を対象に緊急事

月7日

発生するなど、

まだに感染は

とになりますが、

町内でクラスター

月と今

を宣言

もうすぐ1

が経過するこ

町内で初の感染患者を確認3月26日

北海道知事が独自の緊急事態 **2月28日** 道内で初の感染患者を確認

初めて感染患者が確認されてか町内でも、昨年の3月26日に

者が国内で初めて確認されてか

新型コロ

の感染患

ゥ

、感染症

年が経過しま

神奈川県で国内初の感染患者

户 28 日 を確認

令和2年

月15日

今なお収束せず

感染確認から1年経過も

- 5 -

新型コロナのこれまで

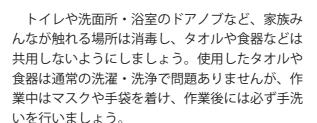
家族が濃厚接触者になった

感染患者や濃厚接触者は、換気の良い個室で生 活し、換気は30分に1回、数分程度行い、2方 向の窓を開けたり、扇風機を活用したりして風の 流れができるようにしましょう。

お世話は決まった家族がするなど、他の家族と の接触はできる限り避け、個室を用意できない場 合には、2行以上離れてカーテンなどで仕切りま しょう。

なお、家族の方もマスクの着用やこまめに手洗 いを徹底し、感染予防に努めましょう。

共用部分の消毒を



また、ごみを出すときは、最後にごみを入れて から 72 時間以上経過* してからにし、ごみステー ションへ出す直前に消毒液などを袋の中と閉じ口 に吹きかけましょう。

*月曜日の朝に出す場合は前週金曜日の同じ時間 以降はごみを袋に入れない

熱がある感染しているかも

自分では感染防止対策を十分にしているつもり でも、感染リスクは常にあるため、注意が必要で

また、感染していなくても、感染リスクに不安

を感じての生活は、精神的な負担も大きく、高熱 や体調不良になることもあります。

そんなときには、すぐに医療機関を受診したく なると思いますが、落ち着いて行動することが大 切です。いざというときに落ち着いて行動できる ように確認しておきましょう。

まずは連絡・相談しよう

体調に異変を感じたときは、学校や仕事は休み、 軽い風邪などと自分で判断せずに、かかりつけ医 へ連絡・相談しましょう。

かかりつけ医がいない場合や、かかりつけ医に 他機関への相談を勧められた場合には、町内で診 療・検査を行う下の表にある医療機関か北海道の 相談センターに連絡しましょう。







こんな症状があるときは







嗅覚異常

ワクチン接種のお知らせ

ワクチン接種の流れは、①町から接種券が送付される ②町から接種日程の通知が届く③接種を受けるの3段

階で、優先接種となる 65 歳以上の方では早ければ 3 月中旬から接種券の送付が始まります。

なお、町から通知された日程で都合が悪く接種が受けられない場合には、通知に記載されたコールセンター

へ連絡して日程調整を行います。

また、接種場所は世代交流センター を予定しており、接種方法は集団接種 となりますが、高齢者施設入所者など は別途調整してお知らせします。

	①接種券送付	②接種の日程通知	③接種を受ける
65 歳以上	3 月中~下旬	3 月下旬~	4月~
65 歳未満	4月以降	4月以降	4月以降

※日程などは2月16日現在の予定。ワクチンの発送スケジュールなどにより、 内容の変更や時期の前後がありますのでご了承ください

感染しているかもしれない 連絡・相談先

機関名	電話番号
倶知安厚生病院	☎ 22 — 1141
くとさん外科胃腸科	☎ 21 − 6410
ニセコインターナショナルクリニック	☎ 21 — 5454
北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター (フリーコール: 24 時間相談対応可)	☎ 0800 − 222 − 0018



※広報2月号折込「町長からの緊急メッセージ」の「感染が疑われるまたは発熱等症状がある場合の相談先」に記載する **倶知安厚生病院の電話番号に誤りがありました**。お詫びして訂正します。正しくは上の表のとおりです



必ず事前に電話連絡し、症状などを伝え 受診の仕方を医療機関と相談の上、 マスク着用など感染対策を十分に行い 医師・看護師の指示に従い行動しましょう

~今は予防がより大切~ 医療機関を上手に活用し健康維持を

医療機関の受診控えは、持病の悪化や健康リスクを高 めてしまうことにつながります。薬の服用中やリハビリ 中の方などは、受診前に検温し、体調に問題がない場合 には、定期的な受診を継続するようにしましょう。

また、健診などは感染予防をしっかり行った上で実施 されていますので、自分の健康状態を把握し、これから も健康に生活するためにもしっかりと受診しましょう。

まちの連絡・相談先

機関名	電話番号
健康相談に関すること (福祉医療課保健指導係)	☎ 23 — 0500
事業者支援情報に関すること (まちづくり新幹線課商工労働・企業誘致係)	☎ 56 − 8012
その他全般に関すること (町新型コロナウイルス感染症対策本部)	☎ 56 − 8000

※個人および事業者向けの支援情報や6ページの表 以外の後志管内で相談・診療・検査が可能な医療機 関情報、その他の新型コロナウイルス関連情報につ いては町 HP で掲載しています

(https://www.town.kutchan.hokkaido.jp/emergency/ 2019-nCoV/3904/)

-7 -- 6 -