

こんなときどうすれば？

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、私たちはどのような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取りましょう。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

マスク着用や3密（密閉・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。

2 手の甲を伸ばすようにこする。

4 親指と手のひらをねじり洗います。

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをこする。

3 指先・爪の間を念入りにこすり、指の間も洗う。

5 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した。



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！



感染確認から1年経過も 今なお収束せず

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の感染者が国内で初めて確認されてから、1年が経過しました。

町内でも、昨年の3月26日に初めて感染者が確認されてから、もうすぐ1年が経過することになります。昨年11月と今年1月に、町内でクラスターが発生するなど、いまだに感染は収束していません。

リスクは誰にでも

あらためて感染予防を

新型コロナに感染するリスクは誰にでもあります。町内でのクラスター発生などもあり、感染への不安を多くの方が抱えているのではないのでしょうか。

これまでも町広報紙をはじめ、テレビ・新聞などで感染防止対策の重要性について伝えられているため、多くの方がマスク着用や手洗いなどを行っているとありますが、この機会にあらためて、感染予防対策について確認してみましょう。

新型コロナのこれまで

令和2年

1月15日

神奈川県で国内初の感染者を確認

1月28日

道内で初の感染者を確認

2月28日

北海道知事が独自の緊急事態を宣言

3月26日

町内で初の感染者を確認

4月7日

国が7都府県を対象に緊急事態宣言を発令

4月16日

北海道が緊急事態宣言対象地域に※5月25日宣言解除

11月30日

町内で初のクラスターが発生※12月15日収束

令和3年

1月7日

町内で2例目のクラスターが発生※1月27日収束

1月7日

国が1都3県を対象に緊急事態宣言を発令※2月16日時点で対象地域は1都2府7県

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！

家族が濃厚接触者になった

生活スペースを分けよう



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人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



トイレや洗面所・浴室のドアノブなど、家族みんなが触れる場所は消毒し、タオルや食器などは共用しないようにしましょう。使用したタオルや食器は通常の洗濯・洗浄で問題ありませんが、作業中はマスクや手袋を着け、作業後には必ず手洗いを行いましょう。

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

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

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/>)

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、注意が必要です。

また、感染していなくても、感染リスクに不安

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



感染しているかもしれない 発熱症状などがあるときの 連絡・相談先

機関名	電話番号
俱知安厚生病院	☎ 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
俱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



～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と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。

医療機関を受診するときは
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を行い
医師・看護師の指示に従い行動しましょう