

# 新型コロナ・インフルエンザなどの感染症に注意！！



感染拡大や医療のひっ迫を防ぐため、セルフケアや感染予防対策にご協力をお願いします。

## ○感染予防を心がけましょう○

新型コロナ、インフルエンザともに、「飛沫（ひまつ）感染」と「接触感染」への対策が有効です。

手洗い  
・  
手指消毒



症状がある時の  
マスク着用



換気



帰省等で高齢者など重症化リスクの高い方と会う場面や、大人数で集まる場合は、感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。また、通院や高齢者施設を訪問する時には、感染予防としてマスクの着用が効果的です。

## ○発熱等の体調不良に備えて、早めに準備しておきましょう○

市販の新型コロナ/インフルエンザ抗原検査キット  
※国が承認した検査キットを選びましょう！

**OK**

体外診断用医薬品（医療用）

第一類医薬品（一般用）

※「研究用」は国が承認したものではありません

解熱鎮痛薬、抗炎症薬（市販のものでもOK）

体温計

生活必需品

手指消毒剤、衛生用品、ごみ袋、

トイレトーパー、ティッシュペーパーなど

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、うどん、プリン、ゼリーなど

調理せずに簡単に食べられるもの

レトルト食品、缶詰、即席スープ、冷凍食品など

**普段使用している日用品・食料品を少し多めに（1-2週間分）備えておきましょう**

## ○発熱等の症状がある時は、無理をしない○



発熱や倦怠感など症状がある場合は無理をせず、自宅で休養しましょう。やむを得ず外出する際は、マスクの着用をお願いします。

# のどの痛みや発熱などの症状が出たら

⚠ 症状や重症化リスクに応じて、適切な医療機関の利用をお願いします。

## 新型コロナやインフルエンザが疑われる場合、検査キットでチェック！

発熱やのどの痛みなど、いつもと体調が違ったら、新型コロナ/インフルエンザの抗原検査キットで確認しましょう。



**陽性  
の場合**

症状が軽い場合はご自宅で安静に過ごし、様子を見ましょう。

**陰性  
の場合**

症状がある場合、マスクの着用や手洗い等の感染対策を継続しましょう。

## 受診される方は、医療機関へ事前に連絡を！

院内感染を防止するため、受診する場合は事前に医療機関へ連絡をお願いします。また、受診する際は、マスクを着用しましょう。

## 電話相談窓口

【感染の不安、症状が辛い場合】

**厚生労働省新型コロナウイルス感染症相談窓口**

0120-565-653（平日、土日・祝日 9時～21時）

※令和6年10月以降電話番号変更予定

**帯広市役所 健康推進課**

0155-25-9721（平日 8時45分～17時30分）

**帯広保健所 健康推進課**

0155-26-9084（平日 8時45分～17時30分）

【子どもの医療に関する相談】

**北海道小児救急電話相談**

#8000

（毎日 19時～翌8時）

## 参考になるマニュアル等

**こどもの救急**

（公益社団法人日本小児科学会）

お子さんの受診に関する判断の目安を提供しています。



**全国版救急受診アプリ（Q助）**

（総務省消防庁）

「救急車を呼んだほうがいい？」など、判断に迷ったときのサポートにご活用ください。

※ホームページよりアプリダウンロードまたは Web 版を選択しご活用ください

