

新型コロナ・インフルエンザなどの感染症に注意！！

○感染対策のポイント○

「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い（手指消毒）」、「換気」等が効果的です。

咳エチケット
・
マスク着用



手洗い
・
手指消毒



換気



※受診時や医療機関・高齢者施設等を訪問するときは感染予防としてマスク着用が効果的です



**特に、高齢の方に会う場合や大人数で集まる場合は
感染対策を心がけ、体調を整えるようにしましょう！**

○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○

あらかじめ、抗原検査キットや解熱剤等の常備薬を準備しておくで安心です！

□市販の新型コロナ/インフルエンザ抗原検査キット

→「体外診断用医薬品」・「第一類医薬品」と表示したものを使用しましょう。薬局やドラッグストア、インターネットでも購入できます

※「研究用」の検査キットもありますが、国が性能などを確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）

体温計も
忘れずに！

普段使用している日用品や食料品を少し多めに備えておきましょう！

□日用品

手指消毒剤、衛生用品、ごみ袋、
トイレットペーパー、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

○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の症状があったら、抗原検査キットでチェック！



陽性 の場合

症状が軽い
→ 安静にして様子をみましょう
症状が辛い・重い
→ 医療機関に受診しましょう

陰性 の場合

症状がある場合
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】

厚生労働省感染症・予防接種相談窓口

0120-469-283 9時～17時 土日祝日、年末年始は除く

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

