



# 冬休みの過ごし方

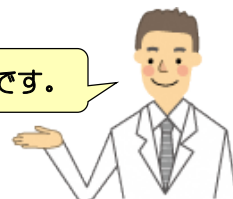
～「感染対策」と「備え」で、楽しい思い出づくりを～



## 日常の感染対策 4つのポイント

- ☑ 家に帰ったら、せっけんで手洗い（30秒程度）
- ☑ 近距離（1メートル程度）で会話をするときは、マスク着用

病院の院内感染対策でも、手指消毒とマスクが最も効果的だったという報告があるそうです。



- ☑ 少しでもいつもと違う症状がある場合は、外出せずに家で休養  
 ※日頃の健康観察が重要  
 ※症状がある間は、重症化リスクが高い人（基礎疾患を有する方、高齢の方、妊娠している方等）とは可能な限り接触を控える（同居の家族であれば感染対策を行う）  
 ※受診しようかどうか迷う場合は、裏面を参考に
- ☑ よく寝て、食べて、体も動かす

熱、咳、のどの痛み、頭痛、鼻水など

## 症状が出た場合の流れ

65歳未満の方  
 ・症状が軽い方  
 ・自己検査を希望する方 など

・基礎疾患のある方  
 ・妊娠している方  
 ・65歳以上の方  
 ・その他受診を希望される方 など

### 抗原検査キットによる自己検査

- ① 無料キット申込み\*
- ② 自費購入

※国承認キット（「体外診断用医薬品」or「第1類医薬品」）

コロナ陽性（疑い）

コロナ陰性

陽性者登録センター等\*

・症状が続く  
 ・インフルエンザが心配 など

体調悪化時

- ① かかりつけ医
- ② 一般医療機関

陽性者健康サポートセンター等\*

### 発熱外来で受診・検査

- ① かかりつけ医に電話
- ② かかりつけ医がいない方は、健康相談センター等に電話 ↓

札幌市	# 7119 (011-272-7119) ※「WEB7119」も利用	24時間
	0570-085-789	9:00～21:00
旭川市	0166-25-1201	24時間
函館市	0120-568-019	24時間
小樽市	0120-510-010	24時間
	0120-890-177	9:00～21:00
それ以外の地域	0120-501-507	24時間

\* 無料キットの申込みや陽性者の登録、体調悪化時に利用する陽性者健康サポートセンター等の連絡先については、北海道のホームページ（札幌市・旭川市・小樽市はそれぞれの市のホームページ）で確認してください。

\* 函館市は、抗原検査キットの自己検査による陽性者登録を実施していません。

# このようなサインがある場合は、受診を考えましょう

## 【咳】

- 肺気腫など肺に持病がある
- 咳をしたり、呼吸をしたりすると胸が痛い
- 呼吸が苦しい
- 2～3週間以上咳が続く
- (パルスオキシメーターがある場合)  
血中の酸素飽和度が95%以下、もしくは  
普段の測定値からの低下を認める場合



## 【鼻】

- 片側のほっぺが痛い
- 下を向くとほっぺが痛い
- 鼻水が強く、上の歯も痛い



## 【のど】

- ごはんが食べられないほど、のどが痛い
- のどが痛く、口が開けにくい
- のどが痛く、呼吸もしにくい (特に仰向けで悪化)
- のどが痛い、つばを飲み込んでも痛くない
- 突然の、のどの痛み



## 【全身症状】

- 38℃以上の発熱が3日以上続く
- ガチガチするほどの悪寒がある
- シャツを交換するほどの寝汗をかく
- 水分をとることができない
- 口が渴き、尿の量が少ない



## 【以下の基礎疾患などがある場合、より積極的に受診を考えましょう】

- BMI 30 超
- 免疫抑制疾患または免疫抑制剤の継続投与
- 慢性肺疾患 (ぜん息は、処方薬の連日投与を要する場合のみ)
- 心血管疾患 (心筋梗塞、脳卒中など)
- 活動性のがん
- 透析患者
- 神経発達障害 (脳性麻痺、ダウン症候群等)
- 75歳以上の高齢者

## 「飲めない」、「歩けない」、「息苦しい」は、 救急車を検討しましょう

「総合診療医が教える よくある気になるその症状 レッドフラッグサインを見逃すな！」(岸田直樹)より

## 「熱が出たとき」、「病院にかかりづらいとき」のための備え

### 医薬品等の例

#### 市販の抗原検査キット

国が承認したキットを選びましょう

「体外診断用医薬品」または  
「第1類医薬品」と表示



#### 市販の解熱鎮痛薬

厚生労働省のホームページを  
参考にしましょう



### 食料品の例

#### 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



#### 体調がすぐれないときでも 食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、  
うどんなど



#### のどあめ

