




新型コロナウイルス感染症 ～個人や家庭でできる自主的な対策について～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続き、いつ、どこで、誰が感染してもおかしくない状況です。日ごろから個人や家庭でできる自主的な対策を行いましょ。

日常的な対策

<p>定期的な換気</p> 	<p>帰宅後、食事の前、トイレの後には手洗い</p> 	<p>家族全員で毎朝健康チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・検温 ・いつもと違うところは？喉は痛くない？鼻水は？ 
--	---	--

体調不良者(または「感染の可能性のある者」)が発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が強く、潜伏期間が短いといった特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状があるまたは感染の可能性のある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予防対策をすることが効果的です。

家庭内で体調不良者がいる場合…

- ・本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- ・本人は仕事や学校を休み、家族は職場や学校と相談を
- ・念のため家庭内で部屋を分ける(個室が難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかない)
- ・ハイリスク者(高齢者や基礎疾患を有する者など)との接触を控える
- ・家族も症状がある場合は医療機関を受診


家庭内に感染者が発生したとき

感染者

- ・家庭内での感染対策をしましょう(家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう)
- ・自室以外はマスクを着用しましょう
- ・毎日健康観察をしましょう

感染者以外の家族

- ・仕事や学校は休みましょう
- ・学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
- ・ハイリスク者(高齢者や基礎疾患がある者など)との接触を控えましょう
- ・症状がある場合はかかりつけ医か健康相談センター(☎0120-501-507)に相談しましょう



家庭内でできる9つの対策

部屋を分ける	マスクの着用	手の触れる部分の消毒
こまめに手洗い	窓を開けて換気	食事は距離をとる(感染者は別室で)
洗濯物 感染者以外の家族は使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱う(普通に洗います)	ゴミ 感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないようにする。袋をしっかり縛り3日程度放置してから処分	日常から常備食 食料や日用品について、災害や荒天が続くときなど同様の備えをしておきましょう

北海道作成リーフレット「新型コロナウイルス感染症～個人や家庭でできる自主的な対策～」より抜粋

新型コロナワクチン接種 について

新型コロナワクチン接種については、8月15日現在で18,842人の方が3回目の接種を終えています。

また、7月20日から集団接種を開始した4回目の接種は、4,123人の方が接種を終えています。

4回目接種の対象は、3回目のワクチン接種から5カ月が経過した次に当てはまる方のうち、接種を希望する方となっています。

- ①60歳以上の方
- ②18歳以上59歳以下で基礎疾患などを有する方、その他新型コロナウイルス感染症にかかった場合、重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③18歳以上59歳以下の医療従事者や高齢者施設などの従事者(令和4年7月22日から拡大されています)

なお、令和4年3月31日までに3回目接種を終えており、①～③に当てはまる方には「接種券一体型予診票」および「接種日時のご案内」を8月中旬までに送付しています。①～③に当てはまる方で接種券がまだお手元に届いていない方は、保健センターまで問い合わせください。

接種証明書のコンビニ交付 について

新型コロナワクチンの接種証明書がコンビニエンスストアで取得できるようになりました。なお、国内で利用する紙の接種記録としては、「接種済証」や「接種記録書」も従来どおり利用可能です。また、保健センターに申請して発行することができる接種証明書は現行通り無料となります。

市内対象施設：セブンイレブン、セイコーマート

利用時間：6時30分～23時まで(土日祝日も利用可)

持ち物：マイナンバーカードおよび4桁の暗証番号

発行料：接種証明書1通あたり120円

※海外用の接種証明書を取得する場合は、保健センターか接種証明書アプリから海外用の接種証明書を取得する必要があります。

※印刷不良の場合を除き、発行後の返金には対応できません。発行前に確認画面が出ますので、必ずご自身で内容に誤りがないかをご確認の上、発行してください。

※接種証明書は、接種時点で住民票がある自治体が発行します。名寄市への転入前など、名寄市に住民票がない時に接種した記録は、名寄市から接種証明書の発行はできません。他自治体の接種証明書申請方法は、各自治体に問い合わせください。

健康 ガイド

問い合わせ

保健センター(西2北5)
☎01654②1486
FAX 01654②7267
開館 8時45分～17時30分
休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター
(風連町本町76)
☎01655③2373

**休日当番医
急患に限りです**

9月4日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
11日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
18日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
19日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
23日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
25日	あべクリニック ☎01654⑨7011

…救急医療情報案内……
フリーダイヤル
☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ

乳幼児健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施していません。対象の方には、個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談などは随時電話で受け付けています。