



市内バス、タクシーに
抗ウイルス・抗菌加工
市民の皆様と
安全・安心な
交通機関の運営を

■北海道中央バス千歳営業所
所長 高橋 伸彰 さん
TAKAHASHI NOBUAKI

10月に、市の《バス・タクシー安心利用促進支援事業》補助制度を活用して、持続的に抗ウイルス作用が確認されている特殊な溶剤により車内全体をコーティングしました。新型コロナウイルスの感染対策としては2月の段階から、あらゆる手段を講じて、車内の衛生面の確保に取り組んでいます。努力の甲斐もあり、1月以降、当社乗務員のインフルエンザ感染もゼロを維持しています。市民の皆様には、安心してご利用いただくとともに、咳エチケットや過度な会話・混み合う時間帯を避けるなどのご協力をいただきながら、安全・安心な交通機関の運営を維持してまいります。



■車内の手すりや座席など入念に抗ウイルス剤を吹き付ける中央バス商社の皆さん。施工後のバス乗り口には「抗ウイルス加工施工済」のステッカーが貼られています。



試していますか？《こころの体温計》
市ホームページの《こころの体温計》では、簡単な質問に答えることで、自分のストレスの状況をチェックできます。猫や金魚があなたのメンタルヘルスを表現してくれます。



家で過ごすことが多い季節 メンタルヘルスも大切に

心の負担を軽くする
新型コロナウイルス感染症の感染への恐れが増大、雇用や収入の問題からくる生活・将来への不安の増強、自粛が長引くことによって孤立を深めたり、世界情勢や身近な感染症情報に心が不安定になったりすることもあります。眠れない、食欲がないといった症状が出る方もいます。

家で過ごすことが多くなるこれらの季節、新生活スタイルのルールだけではなく、メンタルヘルス《心の健康》を保つことも大切です。さまざまなか配りことから、少しでも心を開放してみましよう。五感を使って、空の色、風の音、水の手触り、土や木の香り、入浴時や寝床時にも感覚を研ぎ澄ませてみませんか。楽しい、うれしい、愛しい、感謝などのプラスの感情や思いにも、目を向けてみましょう。

抱が軽くなるかと思いがちですが、DVや虐待が増えています。配偶者へのDV(ドメスティック・バイオレンス)や虐待のリスクが高まっています。「家計が苦しくても配偶者に相談できない」、「子どもとの外出機会が少なくイライラする」などのストレスが大きくな問題になる前に、一人で悩まずに相談しましょう。その人の《SOSのサイン》に気がついたら、声かけや相談先の紹介などのアドバイスをお願いします。

発熱？

まずは

電話相談



北海道新型コロナウイルス感染症
健康相談センター

☎ 0800(222)0018

24時間

電話口では、始めに音声ガイドが流れます。

※そのほかの症状は、かかりつけ医か、《ちとせ健康・医療相談ダイヤル24》0120(010)293へ

こんなときはすぐに電話を

- 1 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがあるとき
- 2 基礎疾患があり重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状があるとき
- 3 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続くとき(4日以上続くときは必ず電話相談を)

今後の受診の心構え

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザとの同時流行に備え、現在、国と北海道で、発熱などの症状がある方が受診する際の仕組みの変更作業が進められています。診察、検査体制の整備・定着には、一定の期間が必要です。新しい受診の仕組みは、市ホームページや広報ちとせ12月号でお知らせしますが、当面は、北海道の「健康相談センター」の電話相談(土日祝日を含む24時間対応)を活用してください。

なお、相談の目安としての症状には個人差がありますので、「強い症状」と感じるときは、迷わず早めに電話で相談してください。

自分のスマホで接触確認

《新型コロナウイルス接触確認アプリ(通称 COCOA)》は、陽性患者と接触した可能性について通知を受け取ることができるアプリです。検査などの保健所のサポートを早く受けられます。



▲詳細はここから

厚生労働省のアプリ
COCOAを
インストールしよう

記事に関する詳細
健康づくり課
●管理係 ☎(24)0361
●健康企画係(健康相談など) ☎(24)0768 / ☎(24)8418

バス・タクシー安心利用促進支援事業に関する詳細
交通政策担当 ☎(24)0897 / ☎(22)8854

大切なのは
《健康的な生活習慣》です

食生活 適度な運動
禁煙 十分な睡眠

新型コロナにも、冬のインフルエンザにも、軽い風邪にさえかからない健康なシーズンを。

順序は壁→床→便器

狭い空間でウイルスが密集しやすいのがトイレ。水しぶきが飛ぶので便器が最後です。水を流すときはふたを閉めてから。

壁はゆっくりS字で

室内のウイルスは、壁に多く付着しています。まき散らさないよう静かにゆっくりと。

With コロナ アンポイント

年末大掃除に向けた《正しい掃除方法》

ふき掃除は一方に

水ぶきは、ウイルスを拡げてしまうので、乾いた布で、一方に。アルコールなどでふくときは、乾ぶきの後で。

掃除前に窓を開けない

風でほこりやウイルスが舞い、壁などに付着してしまうので実はNG。換気は掃除後。