

ワクチン接種を希望される方はお早めに

新型コロナワクチンの接種期間は、令和5年3月31日までとなっています。接種希望者の減少にともない、2月以降は接種できる会場や日時が限られる可能性がありますので、新型コロナワクチンの接種を希望される方は早めに予約してください。なお、千歳アウトレットモール・レラで行っている集団接種は、1月29日（日）で終了します。

ワクチン接種コールセンター

- 予約電話 0120-707-566
- 相談電話 0120-707-588

通話料無料
月～土（祝日除く）
9時～18時

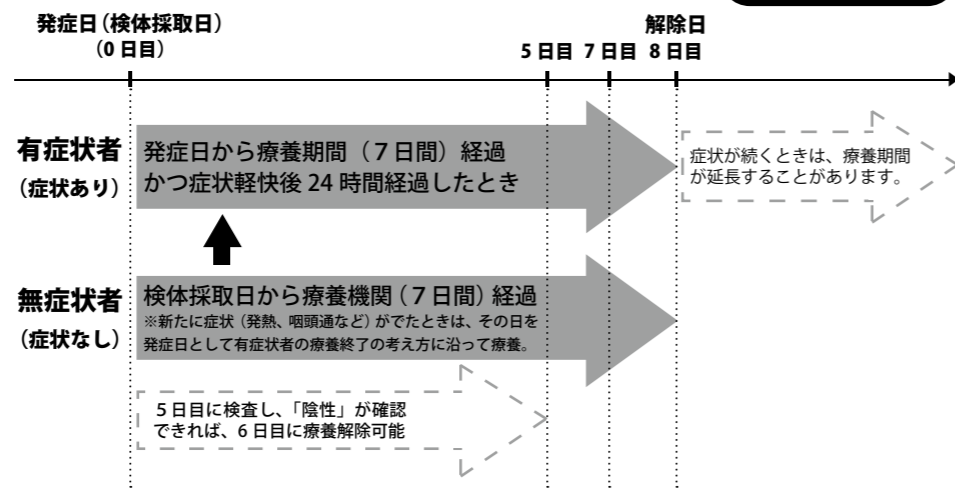
「北海道コロナチャットボット」



北海道の新型コロナウイルス感染症に関するさまざまな情報をお伝えしています。パソコン・スマートフォンから簡単にご利用できます。



新型コロナウイルスは、発症日から7～10日程度経過すると、感染性が極めて低くなるという特徴があります。



※有症状者は10日間、無症状者は7日間経過するまでは感染リスクが残存することから、ご自身の健康状態の確認やハイリスク者との接触を控えるなど感染予防対策を徹底してください。

- ### 療養期間の考え方
- 1 体調の悪化、急変時、自宅療養中の健康相談**
陽性者健康サポートセンター
☎0120・303・1111 (24時間対応) に電話して支援を受けます。
 - 2 健康観察**
1日2回の体温測定を行い、自分で健康管理を行います。
 - 3 環境衛生**
こまめに手洗い、定期的に部屋の換気をする。同居者がいるときは、タオル、食器など、身の回りのものは共用しない。トイレ・風呂などを共用するときは、清掃と換気を十分に行い、患者の入浴は最後にする。ドアノブなどは、都度、消毒することが望ましいです。
 - 4 外出など**
症状軽快から24時間経過するまでは、原則、外出は自粛すること。無症状のときは、食料品の買い出しなど必要最小限の外出は可能ですが、移動時は公共交通機関の使用はしないこと、人と接する際は必ずマスクを着用し短時間とすることを徹底してください。
 - 5 食事など**
差し入れなどは、非対面で行うこと、宅配サービスは使い捨て食器のサービスを選ぶこと。
飲酒・喫煙は、厳禁です。(健康状態の正確な把握が困難となり、症状も悪化します。)
 - 6 ごみの取扱い**
ごみは、袋に入れ、厳重に密閉してまとめ、廃棄する。ごみ出しの際は、マスク・手袋を身に付け、人との接触を避けてください。

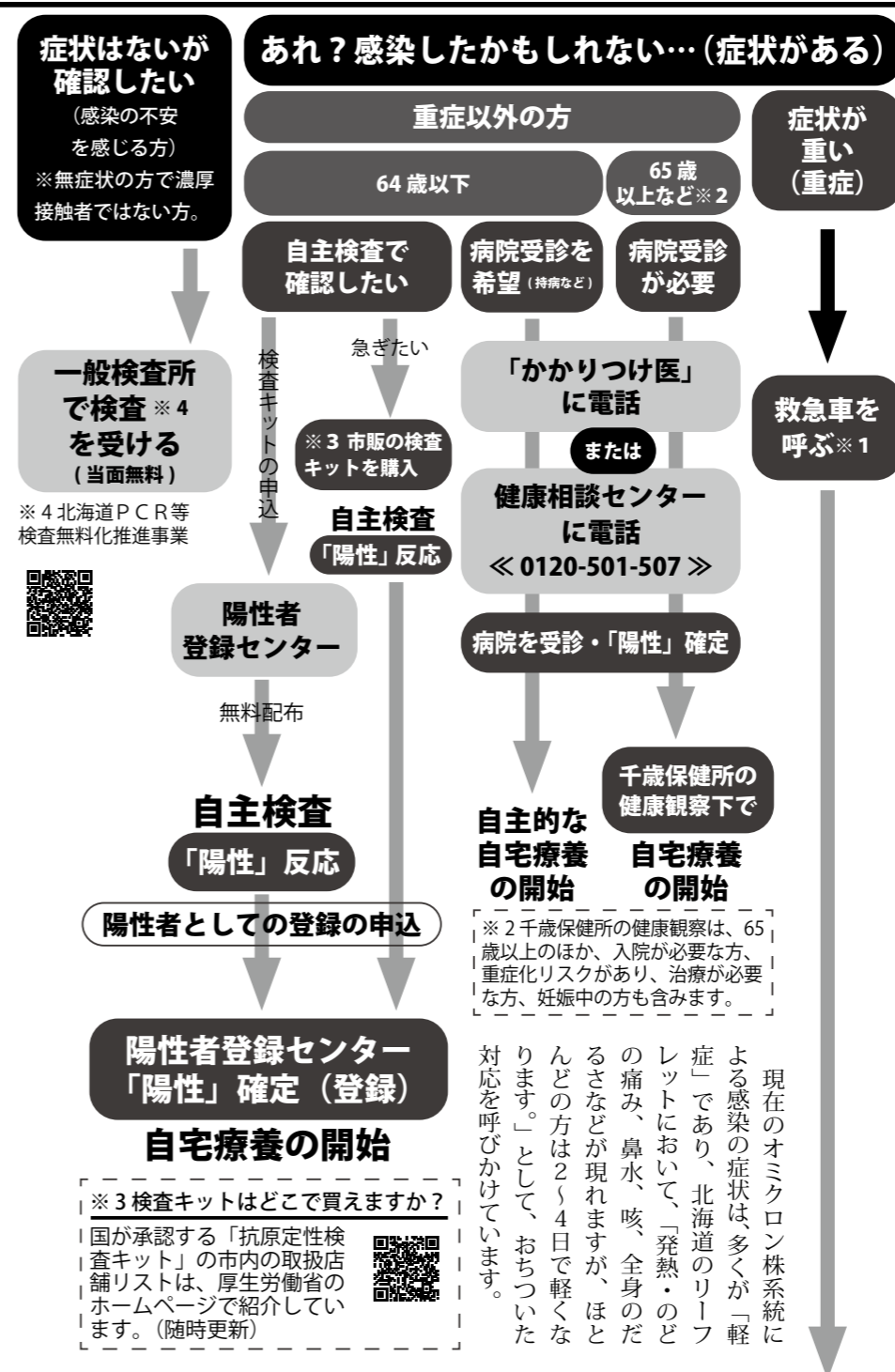
事業主は要チェック

感染拡大期には、「感染していないことの証明書」を求め方で、全国の医療機関が混雑しました



陽性者登録 センターって、ご存知ですか？

いま、みんなに知ってほしい「コロナ情報」



発熱外来のひっ迫を避けるため、北海道は昨年9月に「陽性者登録センター」を開設しました。特に64歳以下の方に症状が出たとき、病院に行かず支援を受けながら自宅療養に臨むうえでの感染(陽性)者の登録機関です。

新型コロナウイルス感染症の感染者が国内ではじめて発生して以来、3回目の1月を迎えました。これまでの感染は、1月中旬以降に拡大局面に転じてきましたが、今年は昨年10月以降の感染拡大が収束しないまま時期を迎え、さらなる拡大が心配されます。今改めて、北海道の対策を認識し、冷静に対応するための予備知識を深めましょう。

現在のオミクロン株系統による感染の症状は、多くが「軽症」であり、北海道のリーフレットにおいて、「発熱・のどの痛み、鼻水、咳、全身のだるさなどが現れますが、ほとんどの方は2～4日で軽くなります。」として、おちついた対応を呼びかけています。

※1 こんなときは、救急車(119)を!

- 意識がおかしい**
- ぼんやりしている(反応が弱い)
 - もうろうとしている(返事がない)
- 表情や見た目がおかしい**
- 顔色が明らかに悪い
 - 唇が紫色になっている
 - いつもと違う、様子がおかしい
- 息が苦しい**
- 急に息苦しくなった
 - 生活をしていて少し動いただけでも息苦しい
 - 息が荒くなった、肩で息をしている
 - 横になれない・座らないと息ができない
 - 長く続く胸の痛みがある



子どもは特に注意 (子どもの救急について)

- 生後3か月未満児で38℃以上の発熱がある
- 短時間に複数回のけいれん、5分以上続くけいれん

自宅療養中に救急車を呼ぶとき ※救急要請の際は、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となり、自宅療養中であることを救急隊員へ伝えてください。

職場復帰・登校再開に陰性確認は「必要ありません」

新型コロナウイルス感染症と診断され、療養を終了した方は、勤務や登校を再開するにあたり、職場や学校へ証明などを提出する必要はありません。

提出不要 療養証明書：入院または宿泊・自宅などで療養していたことを証明するもの
陰性証明：PCR検査などの結果が陰性であったことを証明するもの

【療養終了直後に検査をしてしまうと、感染性(人にうつす力)がないにも関わらず、死んだウイルスの断片を検出してしまい、「陽性」となることがあります。】

※感染者の家族(濃厚接触者)で、待機期間を終了した方についても、勤務や登校を再開するにあたり、陰性を証明する必要はありません。