

☎ 0800-222-0018

(フリーコール, 24時間相談窓口)

## 北海道新型コロナ ウイルス感染症 健康相談センター

道民等を対象とした新型コロナ  
ウイルス感染症に関する一  
般健康相談はこちらから

少なくとも、以下のいずれかに該当する場合はすぐにご相談ください

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・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場合
- ※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

### 一人ひとりの基本的感染対策

- 感染防止の3つの基本は、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いです。
- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

### 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

### 編集後記

11月に入り、新型コロナウイルス感染症の感染者が急増しています。可能な限り、感染が拡大している地域への往来を避け、手洗い・うがい・マスクの着用を徹底し感染予防に努めましょう。(小林)

### 広報からのお知らせ

各行事等では広報の取材・写真撮影をさせていただいています。広報への掲載をご承諾いただけない場合は、その場でお申し出いただくか担当までご連絡ください。広報紙に関する情報・意見・要望もお待ちしております。



ご誕生  
おめでとう  
ございます

グルング サキ ちゃん  
令和2年10月2日生



### ■人口・世帯数 (10月末住民基本台帳登録数)

人口	男	女	世帯数				
1,230人 (-7)	606人 (-9)	624人 (+2)	764 (-5)				
《うち外国人の人数 165人》							
中央	占冠	双珠別	トナム	出生	死亡	転入	転出
655人	82人	47人	446人	1人	3人	15人	20人



広報しむかっぷは、震災復興型カーボンオフセット用紙を使用し、CO削減事業ならびに東北経済復興を応援しています。

発行/占冠村 編集/企画商工課 印刷/(株)総北海

☎ 079-2201 北海道勇払郡占冠村字中央 ☎ 0167-56-2124 ☎ 0167-56-2184

占冠村ではホームページを開設しています。アドレス<http://www.vill.shimukappu.lg.jp>