

新型コロナウイルス感染症に関する 村からのお願い

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の5類感染症（季節性インフルエンザと同じ類型）に移行したことに伴い、感染対策は、個人や事業者が自主的な判断に基づき、取り組むこととなります。

「新型コロナウイルス感染症に関する村からのお願い」に関する文書は、今回の発出をもって終了となります。

令和2年1月に国内で感染者が確認されて以来、3年4か月にわたり感染対策等にご協力いただき誠に有難うございます。今後は、一人一人が基本的感染対策を身に着けることが必要とされています。引続きご理解とご協力をお願いいたします。

◆ 基本的な感染対策の見直し

判断に当たっては、以下の内容を参考としてください。

| 基本的な感染対策 | 令和5年5月8日以降の考え方 |
|-----------------------------|---|
| ・ マスクの着用 | ・ 個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることが基本となります。 ・ 混雑している場合、かぜ症状がある場合、医療機関や高齢者施設を訪問する場合など、その場に応じたマスクの着用が推奨されています。 |
| ・ 手洗い等の手指衛生 ・ 換気 | ・ 国として一律に対応を求めることはありませんが、新型コロナウイルス感染症の特徴を踏まえた基本的な感染対策として引続き有効です。 |
| ・ 「3つの密」の回避 ・ 人と人との距離の確保 | ・ 国として一律に対応を求めることはありませんが、流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが有効です（避けられない場合は、マスクの着用が有効です。）。 |

* 一人一人が基本的感染対策を身に着けることが必要とされています。

* 特に高齢者が肺炎などの呼吸器疾患にかかることは、生命にかかわるリスクが高いため、高齢者の方々に感染が及ばないよう配慮が重要となります。

【お問合せ先】 留寿都村役場保健医療課 電話：0136-46-3131 令和5年5月8日発出

裏面もご確認ください。⇒⇒⇒

◆感染した場合の療養期間等について

法律に基づく外出自粛は求められず、外出を控えるかどうかは個人の判断に委ねられますので、以下の内容を参考としてください。

| | |
|------------------|--|
| 外出を控えることが推奨される期間 | <ul style="list-style-type: none">・発症日を0日目として、5日間は外出を控えてください。<ul style="list-style-type: none">☞無症状の場合は、検体採取日を0日とします。☞やむを得ず外出する場合は、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。・5日目に症状が続いている場合は、症状が軽快して24時間が経過するまでは、外出を控え様子を見てください。・症状が重い場合は、医師に相談してください。 |
| 周囲の方への配慮 | <ul style="list-style-type: none">・発症日から10日間の経過するまでは、不織布のマスクを着用したり、高齢者等の重症化リスクの高い方との接触は控える等、周囲の方へうつつさない配慮を行ってください。 |
| 「濃厚接触者」の取扱い | <ul style="list-style-type: none">・保健所による「濃厚接触者」の特定は行われません。・法律に基づく外出自粛は求められません。 |
| 家族が感染した場合 | <ul style="list-style-type: none">・可能であれば部屋を分け、感染された方のお世話は、限られた方で行ってください。・外出する場合は、感染された方の発症日を0日目として、特に5日間はご自身の体調に注意してください（7日目までは発症の可能性があります）。・期間中は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、不織布のマスクを着用したり、高齢者等の重症化リスクの高い方との接触は控えてください。 |

* 学校における新型コロナウイルス感染症に罹患した児童等に関する出席停止期間等に関する取扱いは、保護者の皆様に学校から通知されておりますので、その内容をご確認ください。

◆新型コロナワクチン接種について

65歳以上の方、5歳から64歳までの方で基礎疾患を有する方、医療従事者等を対象とした新型コロナワクチン接種（令和5年春開始接種）は、6月上旬から中旬に集団接種を行う予定で準備を進めております。

対象となる方には、5月中旬に個別にご案内いたしますので、書類が届きましたら必ず内容をご確認ください。



5月8日以降も感染拡大に備え

体調に異変を感じたら

～自分で検査、すばやく療養、医療機関のかかり方は？～

「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？

- 医療機関に行く前に
- ・あわてずに、症状や常備薬をチェック
 - ・国が承認したキットを用いてチェック



【陽性だった場合】

症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始しましょう

【陰性だった場合】

症状がある場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう

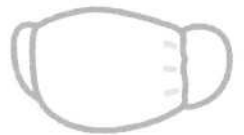
- ・重症化リスクの高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう

受診する際に、医療機関に連絡しましょう

医療機関、薬局、高齢者施設等に行く時は、感染対策を行いましょう

新型コロナウイルスは感染力が強い
ため、高齢の方や、基礎疾患をお持ちの方を守るためにも

マスクを着用しましょう



発熱などの体調不良時にそなえて、準備しておきましょう

- ・ **新型コロナ抗原定性キット**※

- ・ **解熱鎮痛薬**

かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください

※ 国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください
「研究用」は国が承認したものではありません



市販の解熱鎮痛薬

- ・ **電話相談窓口などの連絡先**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」

#7119（救急要請相談）

#8000（こども医療相談）など

生活必需品なども用意しておきましょう
（体温計・日持ちする食料など）



受診・
相談センター



救急車利用
マニュアル

新型コロナウイルス感染症と 診断された方へ



北海道コロナ
チャットボットシステム

↓詳細は、こちらから↓



令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の法律上の位置づけが、
「5類感染症」となり、季節性インフルエンザと同様の取扱いとなります。



外出等の制限がなくなりました

- 症状が落ち着くまで、外出等は必要最小限とし、自宅等で安静にすることをおすすめします。
- 出勤などについては、それぞれの職場などにご確認ください。
- 同居家族等の外出自粛要請は行いません。
- これまで外出自粛を求めることで行ってきた次の対応は、終了しました。

- ・ 食品及び日用品の無料配付
- ・ 宿泊療養施設
- ・ 自宅療養証明書の発行

外出を控えることが推奨される期間
(一律に外出の自粛を要請するものではありません。)

0日目 … 5日目 … 6日目 … 10日目

発症日を0日目として5日間かつ
症状軽快から24時間経過

10日間が経過するまでは、マスクの着用やハイリスク者との接触は控えていただくことを推奨しています。



療養中の体調管理のポイント

- 療養中は、ご自身での体調管理をお願いします。(保健所による調査・健康観察はありません。)
- 発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどの症状が現れますが、ほとんどの方は2~4日で軽くなります。

熱があるときは
体を冷やす



消化やのどごしの良い
食べ物をとる



お薬を上手に使いましょう

市販の解熱鎮痛薬を使用の際は、用法・用量などをよくご確認ください。

市販の解熱鎮痛薬の選び方
(厚生労働省ホームページ)



のど飴やうがい



部屋を
加湿する



水分補給



「症状が悪化」「対応に悩む」そんな時はどうしたら？

- 「症状が悪化した」などの場合は、診断を受けた医療機関または下記にご相談ください。
- 「その他、対応や相談先に悩む」場合も、下記にお電話ください。

北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター 0120-501-507 (24時間)

札幌市、函館市、旭川市、小樽市にお住まいの方は異なります。各市ホームページ等でご確認ください。

【北海道保健福祉部感染症対策局感染症対策課】