

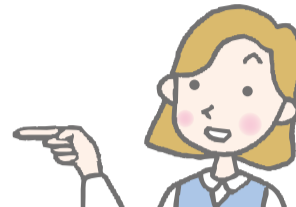
# 新たな日常生活で知っておきたいこと

## 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

厚生労働省により「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」が改訂されました。以前は「風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上」が目安でしたが、新たな目安では、下記のように変わっていますのでご注意ください。

### 相談・受診の前に心掛けておきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方や新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で相談する。



## 感染症が心配な時

### 強い症状が出ている場合



- 息苦しさ（呼吸困難）
- 強いだるさ（倦怠感）
- 高熱 など

高齢の方・基礎疾患のある方・妊娠中の方  
透析・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

### 比較的軽い症状が出ている場合



- 発熱、せき など

左記以外の方で**比較的軽い症状**が出ている場合



- 発熱、せき など

当てはまる症状が1つでもある場合

症状が続いている場合（4日以上は必ず）

すぐに相談

### 帰国者・接触者相談センター

機関	電話番号	時間
北海道釧路保健所	65-5811	平日 午前8時45分～午後5時30分
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間

※症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合に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。  
※お子さんをお持ちの方へ：小児については小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

### 一般的な相談・問合先

機関	電話番号	時間
厚生労働省相談窓口	☎ 0120-565653	午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も含む）
聴覚に障がいのある方など向け専用連絡先	☎ 03-3595-2756 ✉ corona-2020@mhlw.go.jp	
北海道釧路保健所	65-5811	平日 午前8時45分～午後5時30分
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間

### 医療機関にかかる時のお願い

- 複数の医療機関を受診することは控えてください。
- 受診の際にはマスクを着用する他、手洗いやせきエチケットの徹底をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染症で不安や疲れを感じていませんか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れを感じていませんか？このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

厚生労働省では新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、パソコンやタブレット、スマートフォン等でチャット形式による相談を受け付けています。相談日時は、日によって変わりますので、厚生労働省のホームページを確認してください。また、北海道保健福祉部のホームページ「新型コロナウイルス感染拡大に伴う不安等のメンタルヘルス相談について」では、電話による相談もできます。

厚生労働省ホームページ「SNS心の相談」について  
☎ <https://lifelinksns.net/>



北海道保健福祉部「北海道立精神保健福祉センター」への相談の詳細は以下のホームページをご覧ください。  
☎ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/corona-soudan.htm>

### 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください！

新型コロナウイルスの流行に関連した相談が全国の消費生活センター等に寄せられています。

10万円の一律給付をめぐり、給付の手続きを装う不審なメールや「市役所への申請手続きを代行する」などと勧誘するメールが全国で確認されています。個人情報を聞き出されたり、高額な手数料を取られる可能性がありますのでご注意ください。

また、布製マスクの全戸配布に便乗した送り付け商法、行政機関の名をかたり、布製マスク配布を理由に個人情報等を聞き出す、いわゆる「アポ電」などの詐欺や悪質商法にもご注意ください。今後も新たな手口の詐欺や勧誘等がでてくる可能性がありますのでご注意ください。

少しでも疑問や不安を感じたら、釧路市消費生活相談室に相談しましょう。

連絡・相談先 釧路市消費生活相談室（☎ 24-3000）  
月～金曜日午前10時～午後3時30分



## 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい家庭ごみの出し方」

### 新型コロナウイルス感染症などの感染症の患者、またはその疑いのある方の使用済みマスク等の捨て方

- ①ごみ箱にごみ袋を被せ、いっぱいになる前に早めに出しましょう！
- ②ごみに直接触れないよう、しっかり縛って出しましょう！  
ごみは、空気を抜いてからしっかり縛って出しましょう。万一、ごみが袋の外面に触れた場合や、袋が破れている場合は、ごみ袋を二重にしてください。
- ③ごみを捨てた後は石けんを使って流水で、しっかり手を洗いましょう！

### 家庭ごみを出すときに心掛けること

- ①ごみ袋はしっかり縛って封をしましょう！  
ごみが散乱せず、収集運搬作業においてごみ袋を運びやすくなります。
- ②ごみ袋の空気を抜いて出しましょう！  
収集運搬作業において、ごみ袋を運びやすくし、収集車での破裂を防止できます。

新型コロナウイルス感染症を想定した「新しいごみの出し方」について、市公式YouTubeで公開しています。

右のQRコードを読み取ってご覧ください。

