コロナに負けない！

～『新型コロナ』と闘った１年～

“集中対策期間”で感染拡大抑制を！

■12月12日には国内の１日の感染者数が3,000人を超えるなど『新型コロナウイルス』への警戒が続く日々が続いています。

■北海道では、11月７日に「**警戒ステージ**」を「**ステージ３**」に引き上げ、感染拡大対策に努めてきましたが、大規模な集団感染（クラスター）が発生したことなどから**『集中対策期間』**を令和３年１月15日まで延長することを発表しました。

また、12月８日から21日までの２週間は、旭川市内の２施設の大規模な集団感染の発生による医療従事者不足の危機に対して、陸上自衛隊員10人が道内で初めて災害派遣されました。

■家族揃って健康で元気な新年を迎えるために、一人ひとりがいま一度、感染予防の基本を徹底し、コロナウイルスの感染拡大を抑え込みましょう。

北海道の状況

【累計感染者数】１２，３８１名

【死亡者数】　４０１名

－12月23日現在（道公表）－

自分の命を守る・家族の命を守る・社会の命を守る

コロナに負けない！

良い新年を迎えるために
感染拡大防止の徹底を！

年末年始を見据えて感染拡大を徹底して抑え込むための

集中対策期間の延長について

北海道では、道独自の警戒ステージ3に引き上げ、集中対策を行っています。

これまでの取組により、新規感染者の減少の兆しがみられはじめたところですが、引き続き、全国の中でも非常に高い水準で推移していること、医療・福祉施設における大規模な集団感染の発生もあり、医療提供体制に大きな負荷が生じていることなどから、対策期間を延長しますので、引き続き対策の実施にご協力をお願いします。

＜対策のポイント＞

◎**年末年始の取組を徹底**するため**1ヶ月間の措置**を講じます。
（12月12日（土）～ 1月15日（金））

・忘年会や新年会など、飲食の場面におけるリスク回避を徹底
・重症者リスクの高い方や接する方のリスク回避の行動を徹底　等

集中対策期間中の対策

人との接触によるリスク回避

■ 感染リスクが回避できない場合
○ **札幌市内、旭川市内**では、**不要不急の外出自粛**[札幌市、旭川市]
○「**行動制限の要請がある都府県**」との**不要不急の往来自粛**

■ **重症化リスクの高い方**(高齢者、基礎疾患を有する方等)**と接する方**や**重症化リスクの高い方**は、**マスクの着用**、**手洗い**など、**感染リスクを回避する行動**の更なる**徹底**

■ **職場での感染リスクが高い場所の再点検**

■ **年末年始**における**挨拶回りの自粛**

■ **テレワーク**や**時差出勤**の**徹底**　　など

（注）この④ページの紙面は、12月23日現在の道の情報を基に編集しています。なお、その後の情報に注意してください。

北後志感染制御センター

（余市協会病院）でPCR検査

●検査予約

月曜日～金曜日に予約受付（当日不可）

●検査当日に持参するもの

本人確認書類
（運転免許証、健康保険証など）

●検査費用

北後志５町村の住民や企業・団体は**１人２万円**、それ以外は同３万円。

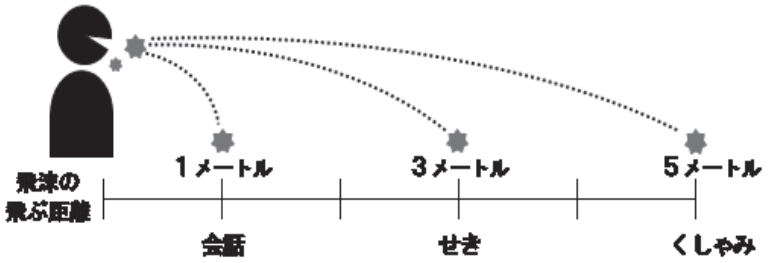
【問合わせ先】
余市協会病院　TEL 0135-23-3126

コロナに負けない！

～冬場の感染症対策～

体調を整え、免疫力のＵＰを！

■ コロナに負けない！ マスクをしましょう！



マスクをしない場合、左の図のように飛沫が飛びます。

マスクをすることで、飛沫が飛ぶ距離を短くし、相手に飛沫させる量を減らすことができます。

マスクは鼻までしっかりと覆うことで効果があります。

■ コロナに負けない！ 飲酒を伴う会食が増える時期

飲食中はマスクを外すため、飛沫を浴びやすいタイミングです。

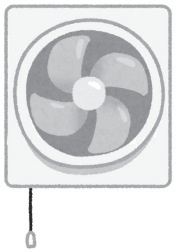
また、飲酒を伴うことで、会話の声が大きくなったり、相手との距離が近くなりやすく、より飛沫を浴びる量や頻度が多くなります。

感染リスクが高まる**「５つの場面」**を避け、年始を楽しくスタートしましょう。

■ コロナに負けない！ 冬場の換気

24時間換気システムや、換気扇を活用しましょう。

それらがない場合、室温が18℃を下回らないよう、室温を調整しながら窓をあけて換気しましょう。



■ コロナに負けない！ お食事ワンポイント！

新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。

バランスの良い食事で、健康状態を良好に保ちましょう！

主菜は粘膜や免疫細胞などの身体を守る材料になります。副菜に多く含まれるビタミン・ミネラルは、食べたたんぱく質を自分の身体の細胞に作り替える手助けをします。主食は身体のエネルギー源となります。

バランスの良い食事とは、おおまかに主食・主菜・副菜がそろった食事を指します。

主 菜

▶肉・魚・大豆製品・卵から１種類

副 菜①

▶野菜・きのこ・海藻の料理１種類

主 食

▲ごはん・パン麺から１種類

副 菜②

▲野菜・きのこ・海藻の料理、汁物・果物から１種類

ＩＰ電話で、身体の調子を整えるレシピを紹介しています。ぜひご覧ください！

◎電話やオンラインの受診を活用

新型コロナウイルスの拡大に係る一時的な措置として、電話やオンライン診療を受けられる病院があります。

定期通院中の方はかかりつけ医にご相談ください。

各種相談窓口

◆一般的な相談はこちら◆

・倶知安保健所余市支所

ＴＥＬ０１３５－２３－３１０４

◆感染が疑われる方はこちら◆

・帰国者、接触者相談センター（倶知安保健所）

ＴＥＬ０１３６－２３－９１５７

症状を自覚した時点で、速やかに上記の窓口へ相談してください。