

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えて ～感染症から子どもを守る～

この冬、函館市においても3年ぶりにインフルエンザが流行しはじめており、新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されております。

お子さんがいる家庭、幼稚園や保育園、学校等においては、改めて、以下の感染症対策を確認していただき、体調不良時には無理をせず休むなど、引き続き、感染症から子どもを守るための対応を行うようお願いいたします。

◇ 感染症にかからないために

手洗い・うがいを行おう

手洗い・うがいは、感染症対策の基本です。石けんと流水による手洗いを習慣にしましょう。



咳・くしゃみをカバーしよう

マスクの着用や鼻と口をおおうことで、咳やくしゃみが人にかからないようにカバーしましょう。



室内の環境を整えよう

定期的に部屋の空気を入れ替えるほか、加湿器の使用等により、部屋の湿度を50～80%に保ちましょう。



感染症に負けない身体を作ろう

規則正しい生活や休養、バランスの良い食事で、普段から体調を整えましょう。



◇ 体調不良のときは・・・

- ・ 毎日健康観察を行い、体調不良のときには、無理をせず休みましょう。
- ・ かかりつけ医または発熱外来に相談しましょう。

※ 熱や咳があっても、睡眠や食事・水分がとれる、呼吸が苦しそうではないときには、慌てず、様子を見て、かかりつけ医等に相談しましょう。

※ 相談先等

- ① 受診・相談センター（24時間・通話料無料）
☎ 0120-568-019
- ② 北海道小児救急電話相談（19時から翌朝8時まで）
☎ 011-232-1599 または #8000（短縮ダイヤル）
- ③ 発熱外来
市ホームページをご確認ください。

