

正しく知って、みんな で防ぐ

新型コロナウイルス感染症 かからない・広げない

【詳細】保健指導課 ☎25・6365

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、感染が拡大しています。

手洗いや咳エチケットの徹底、不要不急の外出や3つの密を避け、規則正しい生活を送るなど、一人一人が正しい知識と情報を持ち、感染症を予防し、広げないことが重要です。



市立旭川病院
病院事業管理者
青木秀俊 医師

新型コロナウイルス感染症とは？

どうやって感染するの？

次の2つが主な感染経路であると
考えられています

飛沫感染
感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが飛び散り、口や鼻から吸い込んでしまう

接触感染
感染者が、くしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブや手すりなどの周囲の物に触れることでウイルスが付着。感染していない人がそれに触れて、ウイルスの付いた手で口や鼻に触れてしまう



感染したらどうなる？

風邪と似た、次のような症状が出ます

- 発熱（一般的には37.5℃以上）
- 1週間前後の長引く咳
- 倦怠感（強いだるさ）
- 喉の痛み

高齢者や持病のある方は重症化のリスクが高いといわれています。また、妊娠中の方が感染し、肺炎を起こした場合も重症となる可能性があります。潜伏期間は1～14日（一般的には約5日）とされています。

相談・受診の目安は？

感染が疑われる場合は、医療機関を受診する前に次の相談窓口にご連絡ください

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く
- 倦怠感（強いだるさ）、呼吸困難（息苦しさ）がある
- ※ 高齢者や持病のある方は、2日以上続く場合。

さらに

- 新型コロナウイルス感染症の方と接触歴がある
- 発症前14日以内に、流行地域に居住・滞在していた
- 流行地域から来た方と接触した
- 入院を要する肺炎症状がある

帰国者・接触者相談センター
(健康推進課内)

☎25・9848

受付時間
8:45～21:00

保健指導課

☎26・2397

受付時間
平日 8:45～17:15

症状が軽いときは自宅で療養を

風邪症状のある方が、症状の軽い段階で受診をしても、新型コロナウイルス感染症かどうかを判断するのは非常に困難です。病院の待合室は、受診者間で感染が拡大する危険性が高いため、症状が軽い場合は、仕事や学校を休んで外出を避け、自宅で経過を見るようにしてください。

かからない・広げない

基本は小まめな手洗いです。換気や消毒に加え、十分な栄養と睡眠をとること、適度な運動も大切です

マスク

運動

※ 自宅や屋外で行いましょう。

栄養

睡眠

消毒

ドアノブや手すりなどよく触れる場所を、薄めた次亜塩素酸ナトリウム（※）やアルコールを含んだティッシュ等でよく拭きましょう

※ 500mlの水に、ペットボトルのキャップ1杯分の塩素系漂白剤の原液（約5ml）が目安です。
《消毒時の注意事項》
● 消毒するときは、十分に換気する
● 希釈したものは時間とともに効果が減少するため、使い切る
● 誤飲防止のため、子供の手の届かない所に置く
● 手指の消毒には使用しない
● 金属はさびる可能性があるため、拭いた後に水拭きする

手洗い

外出先から戻ったときや多くの人が触れる場所を触ったときなどに、流水と石けんでよく手を洗い、ペーパータオル等でよく拭きましょう

換気

部屋のウイルスを減らすため、1～2時間ごとに5～10分間、窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう

咳エチケット

公共の乗り物や職場、学校などでは感染を広げないため、咳エチケットを心掛けましょう

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

とっさのときは袖で口・鼻を覆う

ステイホーム（うちで過ごそう）

感染を予防し、広げないためには、不要不急の外出を控え、人との接触をなるべく減らすことが重要です。ただし、食料品や医薬品、生活必需品の購入や、健康維持のための屋外での散歩等は外出自粛の対象にはなりません。また、新型コロナウイルス感染症の流行地域への移動を控え、ウイルスを持ち込まない・持ち出さないことも重要です

3つの密を避ける

換気の悪い密閉空間と多数の人が集まる密集場所、近距離で話す密接場面では、感染を広げるリスクが高いと考えられています。クラスター（患者集団）の発生を防止するために「3つの密」が重ならないよう行動しましょう



多数の人が集まる
密集場所



換気の悪い
密閉空間



間近で会話や
発声をする
密接場面

市の相談窓口

生活つなぎ資金

低所得者向け

低所得で、思いがけない出費があって困っている方に、生活資金を無利子で貸し付けます。

対象 旭川市に3か月以上住所を有する、低所得者世帯等（市民税非課税世帯または市民税の均等割のみ課税されている世帯等）の世帯主

金額 原則として次の収入日までの食費相当額

返済期間 貸付けを受けた翌月から7か月以内

返済方法 1回払い、または月賦払い

【詳細】生活支援課 ☎25・9108



住居確保給付金

収入減の世帯向け

離職や廃業、その他の理由で収入が減少した世帯に、家賃額（上限額あり）を給付します。

※詳細は問い合わせを。

【詳細】生活支援課 ☎25・9838



特別金融相談窓口

事業者向け

経営に影響を受けている中小企業などを対象に、融資制度をはじめ金融に関する相談窓口を設置しています。

※市庁にも様々な支援を掲載。

【詳細】経済総務課 ☎25・7042



経営支援等の相談窓口

事業者向け

経営に影響を受けている事業者を対象に、ニーズに合わせた支援策の紹介や経営支援、事業承継等の相談に応じています。また、新たに経営革新や新事業創出に取り組む事業者をサポートします。

【詳細】産業振興課 ☎65・7047

旭川産業創造プラザ ☎73・9210

母子福祉資金等貸付金

ひとり親向け

生活資金の貸付

就労収入が減少した方に、生活資金を無利子で貸し付けます。

対象 児童を扶養しているひとり親の方

金額 上限月額105,000円

※減少した収入との差額を貸付け。

貸付期間 最大6か月

返済期間 貸付けをした月の6か月後から5年以内



現在、貸付金を償還中の方の支払い猶予

現在償還中の貸付金について、就労収入の減少で、償還金の支払いが困難な場合、最大6か月の支払い猶予を行っています。

※納期限が過ぎていない償還金に限る。

【詳細】子育て助成課 ☎25・9107

就学援助制度

小・中学生がいる保護者向け

就労収入が減少し、基準額以下となった方に、学用品費や給食費などを援助します。

【詳細】学務課 ☎25・9117



その他

●市税・国民健康保険料の納付が困難な方

納税推進課 ☎25・5980

●水道料金等の支払いが困難な方

水道局料金課 ☎24・3150

●医療機関等での窓口負担金の支払いが困難な国民健康保険の加入者

国民健康保険課 ☎25・6247



広がる支援の輪

テイクアウト～地元メディアが紹介

「ライナーウェブ」と「asatan」が、テイクアウトできる飲食店をまとめてホームページで紹介しています

ライナーウェブ



asatan

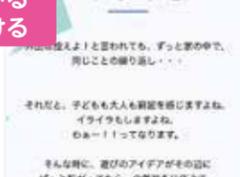


家庭の孤立を防ごう～“つながる”をたすける

小・中学校の臨時休校を受けて、市内の保育士と大学生が情報サイトを開設。自宅でもできる遊びや、テイクアウトができる飲食店の情報、寄せられた声などを掲載しています

“つながる”をたすける

こんなときその遊び



生活資金に困ったら

生活福祉資金の特例貸付

収入減の世帯向け

緊急小口資金

就労収入が減少した世帯などに、生活資金を無利子で貸し付けます。

貸付限度額 1世帯1回限り10万円以内（4人以上の世帯である場合など、一部の世帯は1世帯につき20万円以内）

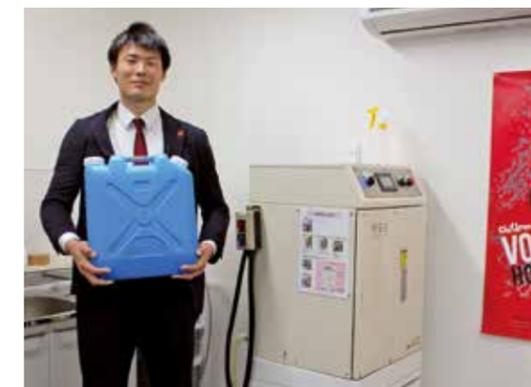
据置期間 貸付日から1年以内

償還期間 据置期間終了後2年以内

【詳細】社会福祉協議会 ☎23・1185



ヴォレアス北海道～消毒と運動を後押し



運営会社事務所で機械と次亜塩素酸水を紹介する田城貴之選手

プロバレーボールチーム・ヴォレアス北海道は、除菌効果があるとされる次亜塩素酸水を無料で提供しました。テーブルやドアノブの除菌などに活用でき、チームもシューズやボールの消毒に使っています。協力企業から機械を借り、「バレーボール以外でも地域に貢献したい」と実施。消毒液が入手しにくい状況のため好評で、市民がチームを知るきっかけにもなりました。田城貴之選手は、「今後も状況をみて様々な支援ができれば」と話します。また、運動不足がみえる人に向けて、自宅で簡単にできるエクササイズを選手が実演し、インターネット上で動画を配信しています。

YouTubeで「みんなで超戦」と検索すると視聴できる



地域経済を元気づける、事業者による支援も

武田商店～苦境の飲食店へエール

氷やドライアイス販売する武田商店は3月～4月、テイクアウトなどで市内の飲食店を利用した従業員に上限2万円を給付する取組みを行いました。顧客に飲食店が多く、影響の深刻さを知った社長の武田壮平さんが、自らの立場でできることを慎重に検討。武田さんは、「お客様からいただいたお金を、従業員みんなで使って還元し、使った後も関係が続く仕組みを考えました。今後も新たな取組みで地域に貢献したい」と話します。SNSで反響が多く寄せられ、共感した事業者が独自の取組みで後が続きました。



「私たちの活動が誰かの元気づながれば」と話す武田さん

従業員の声

みんなで知恵を出し合い、工夫しながらこの状況を乗り越えたいと思います



正しい知識と情報を

インターネットなどで根拠のない誤った情報が飛び交い、市民が不安をあおられるような事例が相次いでいます。市のホームページでは新型コロナウイルス感染症の市内発生状況や、相談窓口を紹介しています。また、イベントの中止や市有施設の休館などの情報も掲載しています。いつ、誰が感染してもおかしくない状況です。誤った情報に惑わされず、食料品の買い占めなどの行動を慎み、必要な人に必要な支援や医療が提供されるよう、市のホームページなどにある正しい知識と情報に基づいた行動をお願いします。

