

# 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために 「新しい生活様式」を日常生活に取り入れていきましょう！

## ◆その7 症状がある時は、ムリせず自宅療養

新型コロナウイルス感染症の初期症状は発熱やせき、のどの痛み、体のだるさなど典型的なかぜ症状と同じです。時には下痢やおう吐、味覚や嗅覚の異常を訴える場合もあります。普通のかぜやインフルエンザが3～4日で快方に向かうのに対し、新型コロナウイルス感染症は軽症でも7日程度は症状が続き、強いだるさを訴えることが多いのが特徴です。

発熱などのかぜ症状がある場合は仕事や学校を休み、外出は控えてください。休むことは本人のためでもあり、感染拡大防止にもつながる大切な行動です。そのためには企業や社会全体における理解も必要です。

また、せきやくしゃみをする際に手で口をおさえると、その手で触ったドアノブなどの周囲の物にウイルスが付着し、それらを介して他者に病気をうつす可能性があるため、せきなどの症状がある方はせきエチケットを行ってください。

医療機関を受診される時は、事前に「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（TEL 0800-222-0018）」に電話で相談をお願いします。



## せきエチケット



マスクをつける



袖・腕で口をおおう



ハンカチティッシュを使う

問ふれあいセンターTEL 52-2000

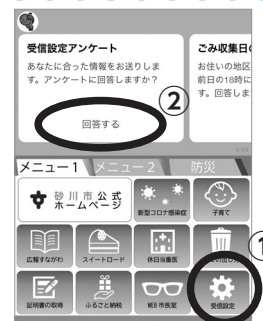
# 砂川市公式 LINE アカウント を活用しましょう！

市では、公式 LINE アカウントを開設しています。災害時や新型コロナウイルス感染症などの緊急情報、広報すながわ発行情報、防災関連情報に加えて、ごみの分別検索や受信設定をすると欲しい情報だけを受け取ることができます。

“もしも”のときに危険から身を守るとともに市の最新情報を活用するために、ぜひ“友だち”に追加をしてください。

### 【登録方法】

スマートフォンなどでLINEアプリを開き、「砂川市」を検索し友だち登録をしていただくか、右記のQRコードを読み取ってご登録ください。登録後、「受信設定アンケート」に回答してください。



- ☆受信設定のしかた☆
- ①メニュー1の「受信設定」をタップ
  - ②「受信設定アンケート」の「回答する」をタップし、設定を行う

問広報広聴係TEL 54-2121

### 編集後記

▶朝起きるたびに「またか」とスコップを手取る▶市民の皆さんも年前から降り続く雪にうんざりしているのではないのでしょうか▶積雪深、降雪量を見ると実は平年並み▶近年の小雪に慣れると豪雪に感じるのは私だけ？☒