

## 【現在のコロナ状況】

新型コロナウイルス感染症（略してコロナ）はすでに日本の約20%の人に感染歴があると言われています。米国は約30%、韓国約44%、フランス約54%です。検査を受けていない人もいるため実際にはもう少し多いと考えられます。

飛沫・空気感染の予防が特に重要です。こまめに窓やドアを開け換気してください。換気で室温が下がるため暖かい服装をしましょう。  
食事中マスクを外したら決して話さないでください。

本号では札幌市の情報を中心にまとめました。



## 【現在の主流株の症状】

発熱、のどの痛み、咳、倦怠感、頭痛、鼻汁等。

## 【重症化リスクの高い方】

- 基礎疾患がある（癌、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、心血管疾患、糖尿病、高血圧等）
- 65歳以上、妊婦、小学生以下、高度肥満、ヘビースモーカー等

## 【濃厚接触者と判定される主な状況】

感染者の感染可能期間（発症2日前から入院等をした日まで）に、マスクを正しく着用せず、手が触れる距離（1 m程度）で15分以上会話した。  
典型例）食事やおやつを会話しながら一緒に食べた。

## 【濃厚接触者になったら】

- 症状がなくても一定期間の外出自粛（例として5日間）をする
- 症状が出たら、かかりつけ医に電話で「感染者と接触があった」旨伝える
- 症状が出てもかかりつけ医がない場合、下記の相談先へ電話する

## 【症状がある方の相談先】

「救急安心センターさっぽろ」 WEB案内は [WEB 7119](#)  
電話は [#7119](#)（毎日24時間）

## 【症状はないが心配なことがある方の相談先】

「新型コロナ一般相談電話窓口」 [0570-085-789](#)（毎日9～21時）

## 【症状があり、重症化リスクの高い方・重症者】

- かかりつけ医か発熱外来を受診する
- 医師から陽性と確定診断されたら、必要に応じて医薬品が処方される

## 【無症状者・軽症者・重症化リスクの低い方】

- ① 抗原検査キットの無料配布をしている薬局を、市のホームページで調べ配布の予約を行う。ただし配布対象は各種条件（症状がある等）を満たす方のみ。
- ② 又は、国が承認した抗原検査キットを自費で購入し自己検査する。  
「体外診断用医薬品」もしくは「第1類医薬品」と表示されており、薬局で購入や取り寄せできる。※「研究用」検査キットは国で承認しておらず性能が確認されていないため選ばないよう注意。
- ③ 又は、民間PCR検査センター（無料検査所等を含む）で検査を受ける。

## 【自己検査や民間検査で陽性だったら】

札幌市の「陽性者登録センター」に必要事項を入力する。入力後24時間以内にセンターから陽性判定の結果が通知される。陽性と通知されたら原則自宅療養。

## 【注意！確定診断が必要です】

自己検査での陽性の結果だけでは陽性と確定診断されたことになりません。保健所において陽性者としての対応を受けるには「陽性者登録センター」への登録又は医療機関の受診により医師の確定診断を受ける必要があります。  
「PCRセンター」等の名前が付いていても確定診断が行われるとは限りません。必ず確定診断が行われるか確認しましょう。

## 【自宅療養や外出自粛に備えておこう】

- 体温計
- 日持ちする食料（5～7日分程度を目安）
- 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）



## 【解熱鎮痛薬はどれを？】

- Q:アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェン等の成分を含む薬を服用しても問題ないですか？
- A:問題ありません。なお下記のような場合は医師や薬剤師に相談してください。
- 他の薬を内服中、高齢、妊娠中等
  - 薬でアレルギー症状や喘息を起こしたことがある場合
  - 症状が重い場合や、症状が長く続いている場合