

ほっかいどう
北海道に ^す住んでいる ^{ひと}人へ

ねん がつ か
2020年3月18日

^{ねが}
(お願い)

^{そと} ^で ^{つぎ} ^{かくにん}
外に出る とき、次の こと を 確認してください。

- ^{ねつ} ^{いた}
1. 熱 や せき、 のど の 痛み が ありますか？
- ^{ひと} ^{くうき} ^{なが} ^{わる}
2. 人が たくさん いたり、 空気の 流れが 悪い ところ ですか？
- ^{かんせん} ^{りすく} ^さ ^{ほうほう} ^し
3. 感染の リスクを 下げる 方法を 知っていますか？

^{きょうりょく} ^{ねが}
◆ご協力を、よろしくお願いします。



ほっかいどう ちじ ^{すずき} ^{なおみち}
北海道 知事 鈴木 直道

1. 熱 や せき、のどの痛みが ありますか？

○「病気の軽い人が、知らない間に、感染を広げている。
若い人が感染を広げている可能性がある」と言われています。



◆風邪に似ています。熱やせき、のどの痛みなどがあるときは、
外に出ないようにしてください。

◆体の熱を測るなど、健康を確認してください。

◆石けんの手洗いや消毒液を使ったりしてください。

せきをするときは、マスクをつけたり、
ティッシュや、腕の内側にしてください。



2. ^{ひと}人が ^{たくさん}いたり、 ^{くうき}空気の ^{なが}流れが ^{わる}悪い ^{ところ} ですか？

○「^{らいぶ}ライブハウスや、^{ともだち}友達の ^{いえ}家での ^{おおきな}おおきな ^の飲み会 ^{かい}など、
^{いえ}家の中、^{なか}で、^{ひと}人が ^{ちか}近い ^{きより}距離で、^{あつ}集まって ^{すごす}すごすと、
^{かんせん}感染する ^{かのうせい}可能性が ^{ある}ある」と ^い言われています。



- ◆^{くうき}空気の ^{なが}流れが ^{わる}悪く、^{たくさん}たくさんの ^{ひと}人が ^{ちか}近くにいる ^{ばしょ}場所は、
^{かんせん}感染の ^{りすく}リスクが ^{たか}高いです。 ^き気をつけて ^{ください}ください。
- ◆^{いえ}家の ^{へや}部屋 ^{など}など、^{くうき}空気の ^い入れ替 ^かえを ^{してください}してください。
^{ほうこう}2つの ^{まど}方向の ^あ窓を ^あ開けると ^{よい}よいです。



3. 感染のリスクを下げする方法を 知っていますか？

○「熱やせき、のどの痛みのない人は、家の外での活動、
人との接触が少ない活動、距離をとった会話は、
感染のリスクが低い」と言われています。



◆話すときは、手を伸ばしても届かない距離をとる。

つばやせきを飛ばさないようにマスクを付ける。

◆買い物は、人が少ない時間に行く。

◆散歩やジョギングは、感染のリスクが低いです。

