

ほっかいどう ねが  
北海道のみなさまへのお願い

なつやす りょこう い さん か ひと ふ  
夏休みになると、旅行に行ったり、イベントに参加したりする人が増えます。コロナウイルスを広げないために、注意が必要な場面・場所では「3つのお願い」に気を付けましょう。

ちゅうい ひつよう なつ かつどう  
注意が必要な夏の 3 つの活動

りょ こう  
1 旅行

まつ  
2 イベント（祭りなど）

ぶ かつ かつどう  
3 部活・クラブ活動

ちゅうい ひつよう 3 ば めん ば しょ  
注意が必要な 3 つの場面・場所

ねんれい たか ひと  
年齢が高い人、  
びょうき わる  
病気が悪くなるリスクが 高い人と、  
あ ひと あ とき  
あまり会わない人に会う時

ひと  
たくさんの人で、  
た  
食べたり  
の とき  
飲んだりする時

ひと  
人がたくさん  
あつ ばしょ  
集まる場所

3 ねが  
3 つのお願い

- ① 3密にならないようにする（① 空気を入れ換えてない ② たくさんの人が集まる ③ 近くで会話する・声をだす）、人との距離を取る、マスクを着ける、手を洗う・消毒する、**空気を入れ換える**。また、熱がある時は、外に出かけないようにして、病院などに相談しましょう。
- ② 食べる、飲む時： 短い時間で、お酒を飲み過ぎない、大きな声を出さないようにしましょう。また、話す時はマスクを着けましょう。
- ③ コロナになっているか心配な時は、PCRなどの検査をしましょう。特に、年齢が高い人や病気が悪くなるリスクの高い人と会う時は、検査を受け、コロナになっていないことを確認しましょう。
  - 熱などがない人は、無料検査事業所〔=お金を払わないで検査ができる所〕で検査をしてください。
  - 熱などがある人は、発熱外来〔=熱がある人を見る病院〕に相談してください。

マスク

- **部屋の中で話す時は、マスクを着けましょう。**
- **外にいる時、暑くて熱中症になる〔=暑くて体調が悪くなる〕** リスクがある時は、**マスクをはずしましょう。**（近い距離で話す時は、外でもマスクを着けましょう。）

ワクチン  
せっしゅ  
接種

かい め さい いじょう ひと びょうき わる せっしゅ  
4回目 60歳以上の人などは、病気が悪くならないために、ワクチン接種を受けましょう。

かい め わか ひと なつ やす きかん せっしゅ う  
3回目 若い人は、**夏休みの期間**にワクチン接種を受けましょう。