

道民の皆様へのお願い

- 北海道で、コロナになっている人の数は、減っていません。
- 季節性インフルエンザになる人が増えています。
- 今まで以上に、コロナにならないように、気を付けましょう。

コロナにならないために、気を付けること

① 人がたくさんいる場所で気を付けること

- 3密※1にならないようにする

※1(① 空気を入れかえてない ② たくさんの人が集まる ③ 近くで会話する・声をだす)

- 手を洗う・消毒する

- 場面に合わせて、マスクを付ける、外す など

② 年齢が高い人や基礎疾患※2がある人と会う時は、得にコロナにならないよう

気を付ける。※2肺、心臓や肝臓の病気などが前からある人

③ 熱などの症状がある時は

- 外に出かけない

- 仕事、学校、幼稚園などに行かない。

- 自己検査をして、陽性者登録センター※3などを利用する

※3札幌市、函館市、旭川市、小樽市に住んでいる人は、住んでいる市のホームページを見てください。

④ 食べる・飲む時は

- 大きな声を出さない

- 話す時はマスクを着ける

⑤ 部屋の空気を入れかえる(その時、部屋が寒くならないように気を付ける)

⑥ 熱などの症状はないけど、コロナになっているか心配な時は、ワクチンを受けた人も、

受けていない人も、PCRなどの検査を受ける。特に、年齢が高い人や基礎疾患が

ある人に会う時は、検査を受ける。

冬のイベントなどで、人と会ったり、話したり、
一緒に食べたり・飲んだりする時は特に気を付ける

ワクチン接種

- オミクロンのための“2価ワクチン”を受ける
(季節性インフルエンザのワクチンを受けることも考える)

コロナになる前に準備するもの

- 熱のための薬、検査キット、体温計、食べ物、などを準備する