

新型コロナウイルスを ^{ひろ} 広げない ^{ため} ため ^{ほっ} ^{かい} ^{どう} ^{みんな} ^{さま} ^{ねが} 北海道の皆様へのお願い

^{ねん} ^{がつ} ^{にち} 2022年5月27日 ^{ほっかいどう} 北海道

^{ねが} 3つのお願い ^{せっしゅ} とワクチンの接種

- ^{ひろ} コロナが広がらない ^{ため} ために、^{ねが} 3つのお願い：^{まいにち} 「毎日の生活で」、^た 「食べる・飲
- ^む む時は」、^{しんぱい} 「コロナになったか心配な時は」に ^き 気を付けましょう。
- ① ^{せっしゅ} コロナにならない ^{ため} ために、② ^う コロナがひどくならない ^{ため} ために、
ワクチン接種を受けましょう。
- ① ^へ 部屋の外か中か、② ^{かいわ} 会話をするか、しないか、③ ^{ひと} 人との距離 ^{きょり} によって、
マスク※を着けるか、^つ 着けないか ^か が変わります。

※マスクを着ける ^つ 時 ^{とき} については、スライド3 「マスクをつける ^つ 時 ^{とき} について」 ^み を見てください

1 毎日の生活で

3密にならないようにする (空気を入れ換え^{ない}、たくさん^の人が集まる[、]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}。

- たくさん^人がいる場所^やコロナ^{になる}リスク^が高い場所^{には}行かないようにする。
- あまり^会わない人^や病気^が重くなる^{リスク}が高い人^に会う時は、特に^気を付けましょう。
- 他^の都府県^{に行く}時は、コロナ^が広がらないように^気を付ける。行った場所^{でも}、コロナ^{にならない}ように^気を付ける。

2 食べる・飲む時は

短い時間[、]お酒^を飲み過ぎ^{ない、}大きな声^{を出さ}ない、話す時はマスク^{を着}ける。

- 人数^が多い時^やあまり^会わない人^と食^べたり、飲^んだりする時は、特に^気を付けましょう。
- コロナ^が広がらないために^気を付けていると認められたお店^を利用^{しま}しょう。お店^が気^を付けていること協力^{しま}しょう。

3 コロナになったか心配な時は

ワクチン接種^を受けた人も、受けていない人も、検査^をしましょう。(症状⁽熱[、]咳^{など)}が無い人。)

- 症状⁽熱[、]咳^{など)}がある場合は、出^かけないようにする。病院^に行って検査^をしましょう。

ワクチン接種を受けましょう

- 若い人^{でも}、コロナ^がひどくなったり、後遺症[※]が残^つたりします。3回目^のコロナワクチン^を受けましょう。

※(病気^が治^つても、その後^も何か^の症状^が残^ること)

- 60歳^{以上}の高齢者^の人は、コロナ^がひどくならないために、4回目^の接種^を受けましょう。

マスクを着ける時について

暑くなると熱中症（めまい、汗が止まらない、吐き気、頭が痛いなど）になる危険があります。

マスク着ける時について、国から説明がありました。

人との距離が2m以上ある

人との距離が近い

部屋の外

部屋の中

部屋の外

部屋の中

会話をしない

例えば①



マスクは必要ない

マスクは必要ない



例えば②



マスクは必要ない

例えば③



マスクを着けましょう

歩いて会社に行く時など、人とすれ違う時

電車の中

例えば①



マスクは必要ない

マスクを着けましょう



マスクを着けましょう



マスクを着けましょう



- ランニングなど、外で運動する時
- 鬼ごっこなど、外で遊ぶ時

※暑くなると熱中症（めまい、汗が止まらない、吐き気、頭が痛いなど）になる危険があります。外で「マスクが必要ない」場面では、マスクを外すことをおすすめします。

※60歳以上の人と会う時や病院に行く時はマスクを着ける。