

コロナウイルスを広げないために、マスクを着けることはとても大事です。

しかし、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。

マスクを着ける時について、国から説明がありました。北海道の皆さまも、気を付けるようにお願いします。



マスクを着けましょう

マスク必要なし



部屋の中

※外の空気があまり入らない：建物の中、地下街、バスや電車の中など

会話をしないが、
人との距離が近い時

会話をする時

他の人との距離が十分に(2メートル以上)
開けられて、会話をしない時

2 m以上

部屋の外

近くで会話をする時

・会話をあっても、会話がなくても、他の人と距離(2メートル以上)が開けられる時
・人と距離は近いけど、会話をしない時

※夏は、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。部屋の外の「マスク必要なし」の場面で、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、マスクを着けましょう。

小さい子供について

2歳以下： マスクを着けなくていいです。

2歳以上： 保育所などでは、マスクを着けなくていいです。

