

# 道民の皆様へのお願い

R5.3.13

- マスク着用の見直し後においても、基本的な感染対策が重要です。
- 年度末・年度始めにかけては、就職、進学、転勤など、人の入れ替わりが多い時期となります。基本的な感染対策を含め、感染に不安を感じるときや症状があるときの行動について、再確認をお願いします。

## 基本的な感染対策の実践

- 三密回避
- 人との距離の確保
- 手洗い等の手指衛生
- 十分な換気

### マスク着用

3月13日からマスクの着用は個人の判断が基本となります。  
 なお、周囲の方に感染を広げないためマスクの着用が推奨されている場合やご自身を感染から守るためマスクの着用が効果的な場合があります。  
 ※本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。

[〈詳しくはこちら〉](#)



## 感染に不安を感じるときは

- 無症状で感染に不安を感じるときは、ワクチン接種の有無にかかわらず検査

[〈詳しくはこちら〉](#)



## 症状があるときは

- 普段と異なる症状がある場合は、外出・出勤・登校・登園等を控える
- 発熱等の症状がある場合は、自己検査を実施し、陽性者登録センター<sup>※</sup>を活用  
 なお、重症化リスクが高く、診察を希望する場合は、かかりつけ医または健康相談センターに連絡

### 自己検査

(無料キット申込・陽性登録)

陽性者登録センター

電子申請



### 発熱等の症状

(受診先が分からないなど)

北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター

0120-501-507 (24時間)

### 自宅療養中の体調悪化

陽性者健康サポートセンター

0120-303-111 (24時間)

「検査を受けたい」、「陽性になった」、「濃厚接触者」などのご質問について、北海道コロナチャットボットでお答えしています。



※札幌市、函館市、旭川市、小樽市にお住まいの方は、各市のホームページをご覧ください。

## ワクチン接種

オミクロン株対応ワクチンの速やかな接種を検討

## 日頃からの備え

解熱剤、検査キット、体温計、食料品・日用品の準備

# 道民の皆様、事業者の方々へのお願い

<p><b>道民</b> 道内に滞在 される方</p>	<p>○三密回避、人との距離の確保、手洗い等の手指衛生、十分な換気といった基本的な感染対策の実践</p> <p>※マスク着用は、個人の判断に委ねることを基本。ただし、次のような場合は注意が必要。なお、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることのないよう配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の方に感染を広げないためマスク着用を推奨 (受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時、通勤ラッシュ時など混雑した電車やバスに乗車する時)</li> <li>・ご自身を感染から守るためマスク着用が効果的 (重症化リスクの高い方(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦)が感染拡大時に混雑した場所に行く時)</li> </ul> <p>○普段と異なる症状がある場合には、外出・出勤・登校・登園等を控える</p> <p>○飲食の際は、北海道飲食店感染防止対策認証店等を利用し、飲食店等の感染対策に協力</p> <p>○高齢者や基礎疾患のある方、そうした方々と会う方の双方が手洗い等の手指衛生など基本的な感染対策を実践</p> <p>○高齢者や基礎疾患のある方と接する場合の事前検査</p> <p>○感染を疑う症状のない場合であって、感染に不安を感じるときは、ワクチン接種の有無にかかわらず、検査を受ける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染を疑う症状のある場合であって、診察の希望のある方、65歳以上の方、基礎疾患のある方、妊娠している方などは、かかりつけ医に連絡。かかりつけ医がいない場合は「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」に連絡</li> <li>・感染を疑う症状のある場合であって、65歳未満で症状が軽く、自己検査を希望する方などは、「北海道陽性者登録センター」に連絡し、自己検査を実施</li> </ul> <p>○オミクロン株対応ワクチンなどの速やかな接種を検討(接種できる時期が来た際には、早期の接種を検討)</p> <p>○解熱剤、検査キット、体温計、食料品・日用品の準備</p>
<p><b>高齢者施設等</b></p>	<p>○介護現場における感染対策の手引き等に基づき、基本的な感染対策を実施</p> <p>○感染状況に応じ職員の頻回検査を行うとともに、体調管理に留意し、体調が悪い場合には休暇を取得できる環境を確保</p> <p>○感染の発生に備えた研修を実施するとともに、希望する職員のワクチン接種等が進むよう配慮</p>
<p><b>学 校</b></p>	<p>○衛生管理マニュアル等に基づき、基本的な感染対策を行った上で、通常の学校教育活動等を実施</p> <p>○希望する教職員のワクチン接種等が進むよう配慮</p>
<p><b>保育所等</b></p>	<p>○保育所における感染症対策ガイドライン等に基づき、基本的な感染対策を実施</p> <p>○感染状況に応じ職員の頻回検査を行うとともに、体調管理に留意し、体調が悪い場合には休暇を取得できる環境を確保</p> <p>○感染の発生に備えた研修を実施するとともに、希望する職員のワクチン接種等が進むよう配慮</p>
<p><b>事業者</b></p>	<p>○業種別ガイドラインの遵守</p> <p>○事業者と利用者双方が基本的な感染対策を実施</p> <p>○希望する従業員のワクチン接種等が進むよう配慮</p> <p>○職場等において療養開始時に検査証明を求めないことの周知</p> <p>○飲食店等において感染防止対策チェック項目に基づき、基本的な感染対策を実施</p>

## イベントの開催

感染防止安全計画	人数上限	収容率
策定なし	5,000人又は収容定員50%以内の いずれか大きい方	100%以内 (席がない場合は適切な間隔)
策定あり	収容定員まで	

※人数上限は、人数上限と収容率でどちらか小さい方を限度(両方の条件を満たすことが必要)

※感染防止安全計画には、イベント開催時の必要な感染防止策を着実に実行するため、イベントごとに具体的な感染防止策の内容を記載(参加人数が5,000人超であって収容率50%超のイベントを対象とし、イベント開催の2週間前までの提出)

※マスクの着用は、個人の判断に委ねることを基本とし、イベント主催者等が出演者や参加者等に、必ずしもマスクの着用を働きかける必要はない。ただし、感染対策上や事業上の理由などにより、マスクの着用を求めることができる

※イベントの開催制限に係る詳しい内容については、道ホームページをご覧ください