

## 「北海道スタイル」



- ①こまめに手洗い、手指消毒。手洗いは水と石けんで30秒程度で丁寧に。
- ②咳エチケットの徹底(症状がなくても屋内にいるとき、会話するときはマスクを。)
- ③身体的距離 2 m(最低 1 m)の確保



- ④密集・密接・密閉の「3密」を回避。遊びにいくなら屋内より屋外。会話は、可能な限り真正面を避ける。



- ⑤こまめに換気。
- ⑥毎朝の体温測定、健康チェック。
- ⑦発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養。

※高齢者や持病のある重症化リスクの高い人と会うときは、体調管理をより厳重に。

### スポーツ・レジャー

- ジョギングは少人数で。
- 人が少ない時間、場所を選ぶ。
- 筋トレやヨガは自宅で。(動画を活用)
- 人とすれ違うときは距離をとる。
- 応援は十分な距離かオンラインで。
- 感染が流行している地域への出入りを控える。
- 帰省や旅行は控えめに。
- 出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする。
- 地域の感染状況に注意する。



### 買い物・娯楽

- 買い物は1人または少人数で。
- 通販も利用する。
- 電子決済を利用する。
- 計画をたてて買い物時間を短く。
- サンプルなどへの接触は控えめに。
- レジに並ぶときは、前後にスペース。
- 人が少ない時間、場所を選ぶ。
- 予約制を利用してゆったりと。
- せまい部屋に長居しない。
- 歌は十分な距離かオンラインで。



### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも。
- 屋外空間で気持ちよく。
- 大皿は避け、料理は個別で。
- 対面ではなく横並びで。
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける。



### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに。
- 混んでいる時間を避ける。
- 徒歩や自転車利用も併用する。



生活シーン別  
気をつけたいこと

## 正しい情報をもとに冷静な行動を

新型コロナウイルスの感染を完全に防ぐことは困難で、誰でも感染する可能性があります。SNSなどには不確かな情報が多数見受けられ、悪質なデマととれる内容のものもあります。不確かな情報に惑わされることなく、自治体などからの情報を参考に、冷静なご対応をお願いいたします。

## 不当な偏見や差別をなくしましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行長期化で、不安や偏見から、感染者やその家族などへの誹謗中傷やいじめ、差別的な対応といった人権侵害が起きています。

- 治療にあたった医療関係者が職場や地域で「ばい菌」扱いされる
- 子どもが保育園への登園自粛を求められる
- 家族が勤め先から出勤を見合わせるよう指示を受ける
- 自分の地域以外のナンバーの車に乗っているだけで誹謗(ひぼう)・中傷・嫌がらせを受ける

など

目に見えないウイルスや経験したことのない感染症に不安やおそれを感じ、遠ざけたい心理から、感染症に関わる人を不必要に避けようとするなど、差別的な行動をとってしまうことがあります。

自分自身の感染が疑われる場合であっても、差別をおそれ、受診をためらい、結果的に感染が拡大するという負の連鎖も引き起こしかねません。新型コロナウイルスに感染した方、治療にあたっている医療関係者や社会機能の維持にあたる方とその家族、外国人などに対して、不当な差別、偏見、いじめ、SNSなどでの誹謗中傷があってはなりません。

偏見や差別的な言動に同調せず、確かな情報に基づいて冷静に行動してください。一人ひとりの行動で負の連鎖を断ち切りましょう。

不当な偏見・差別にお困りの方は…  
法務省(人権擁護相談窓口)ホームページ  
➔[http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02\\_00022.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02_00022.html)  
みんなの人権110番  
☎0570-003-110

## 熱中症にもご注意を

### 1. 暑さを避ける

- エアコンなどを利用し、部屋の温度をこまめに調整する。
- 感染症予防のため、換気扇をまわしたり、窓を開けたりしてこまめに換気をする。
- 暑い日や時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にする。
- 急に暑くなった日などは特にご注意を。

### 2. 適宜マスクをはずす

- 高温多湿の中でのマスク着用は要注意。
- 屋外で、人と2メートル以上距離を確保できるときは、マスクをはずす。
- マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける。
- 周囲の人と距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をとる。

### 3. こまめに水分補給

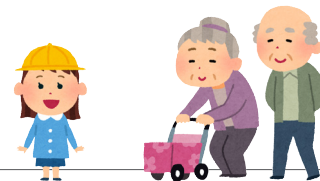
- のどが渇く前に水分を補給する。
- 1日あたり1.2リットルを目安に。  
※大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに！

### 4. 日ごろから健康管理を

- 日ごろから体温測定や健康チェックを。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。

### 5. 暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めの時期から適度な運動を。
- 水分補給を忘れずに。
- 無理のない範囲で「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分程度行ないましょう。



高齢者、子ども、障がいがある方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からの積極的な声かけも熱中症予防に効果的です。