

5がつ 27にち からの おねがい (6がつ 30にち まで)

○高知県(こうちけん)の みなさまへ

- (1) 不織布(ふしょくふ) のマスクをつける、3密(さんみつ)にならない、空気(くうき)の入(い)れかえ、手(て)の消毒(しょうどく) など **基本的(きほんてき)な 感染防止対策(かんせん ぼうしたいさく)** をしてください。【とくに、**高齢者(こうれいしゃ=おじいさん、おばあさん)**や **びょうきを もっている 人(ひと)、いままで ワクチンをしたことが ない人(ひと)**】 **マスクのつけかたは、つぎの ページを みてください。**
- (2) 家(いえ)で 感染(かんせん)する人(ひと)が おおいです。部屋(へや)の 窓(まど)を あけたり、家族(かぞく)が つかうところを 消毒(しょうどく)して ください。家族(かぞく) みんなで ひとつの タオルや 皿(さら)などを つかわないで ください。 **高齢者(こうれいしゃ)や びょうきを もっている ひと、ワクチンをしたことが ないひとと いっしょに 住(す)んでいる 人(ひと)は、家(いえ)の 中(なか)でも はなしを するときには マスクを してください。**
- (3) 接触確認(せつしよく かくにん) アプリ「COCOA」を インストールしましょう。
- (4) コロナに なったひとや そのかぞく、びょういで はたらいっている ひとを わるく いったり、いじわるな ことを したりしては いけません。
- (5) **コロナの 症状(しょうじょう)がある人(ひと)は 病院(びょういん)へ 行(い)ってください。コロナの 症状(しょうじょう)が なくても 心配(しんぱい)な 人(ひと)は、 県(けん)が つくった 検査会場(けんさ かいじょう)や 県内(けんない)の 薬局(やっきょく)で 検査(けんさ)を うけることが できます。無料(むりよう)です。**
- (6) **3回目(かいい)の ワクチンを できるだけ はやく うけてください。** ワクチンを 3回(かい)すると、コロナに なりにくいです。コロナに なっても あまり ひどく なりません。 **若(わか)い 人(ひと)の 感染(かんせん)が おおいです。若(わか)い 人(ひと)も、3回目(かいい)の ワクチンを うけてください。**
4回目(かいい)の ワクチンが はじまりました。60歳(さい)以上(いじょう)の 人(ひと)、18歳(さい)以上(いじょう)で びょうきを もっている人(ひと)は、
すぐに ワクチンを うけてください。

○事業者(じぎょうしゃ)の みなさまへ [おみせや かいしゃの ひとへ]

- (1) 業種別(ぎょうしゅべつ)ガイドラインの 感染防止対策(かんせん ぼうしたいさく)【とくに、あなたの みせや かいしゃで はたらく ひとが マスクを つけること】を まもってください。
- (2) 部屋(へや)の 換気(かんき)、手(て)の 消毒(しょうどく)、ひとが つかうものの 消毒(しょうどく)など、基本的(きほんてき)な 感染防止対策(かんせんぼうしたいさく)を してください。
- (3) 家(いえ)で しごとをする 在宅勤務(ざいたくきんむ)や テレワークを しましょう。会社(かいしゃ)に くる 時間(じかん)を はやくしたり おそくしたりして、人(ひと)と 会(あ)われないような とりくみを かんがえましょう。
- (4) 病院(びょういん)や 高齢者(こうれいしゃ)の 施設(しせつ)では、感染防止対策(かんせんぼうしたいさく)を しっかり してください。

1 会食(かいしょく=ひとと いっしょに ごはんを たべたり おさけを のむ こと)について

- (1) 会食(かいしょく)の ときも 不織布(ふしょくふ)マスクを つける、3密(さんみつ)に ならない、空気(くうき)の 入(い)れかえ、手(て)の 消毒(しょうどく) など **基本的(きほんてき)な 感染防止対策(かんせん ぼうしたいさく)** を してください
- (2) **できるだけ すくない 人(ひと)と、みじかい 時間(じかん)で おねがいます。」**
- (3) はなしを するときには できるだけ マスクを してください。
- (4) たくさんの 人(ひと)と 食(た)べる とき など、感染者(かんせんしゃ)を 出(だ)したくない ときは、会食(かいしょく)に 参加(さんか)する ひと 全員(ぜんいん)が 「**3回目の ワクチン接種(せつしゅ)が 終(お)わっている**」か、「**抗原定性検査(こうげんていせいけんさ)※を うけて 陰性(いんせい)である**」ことを たしかめてから、会食(かいしょく)を しましょう。 **※ 県(けん)の 検査会場(けんさ かいじょう)で 無料(むりよう)で 検査(けんさ)を うけることが できます。**
- (5) **おみせで ごはんを たべるときには、できるだけ「高知家あんしん会食推進の店(こうちけ あんしん かいしょく すいしんの みせ)」として みとめられた 店(みせ)へ 行(い)ってください。**
- (6) 「ひとが つかった コップで おさけを のむ」、「おおきい こえで はなす」、「マスクなしの カラオケ」は、しないでください。

マスクを つけることについて

(R4.5.23基本的対処方針を基に危機管理・防災課で作成)

＜やさしい にほんご＞
高知県の発表をもとに
(公財)高知県国際交流協会作成

マスクを つける とき／マスクを つけなくても いい とき

- 基本的(きほんてき)な 感染対策(かんせんたいさく)として マスクを つけることは たいせつです。
- 建物(たてもの)の 中(なか)で、人(ひと)と 2m以上(いじょう) はなれていて、話(はなし)を ほとんど しない ときは、マスクを つけなくても いいです。
- 建物(たてもの)の 外(そと)で、人(ひと)と 2m以上(いじょう) はなれているときは、マスクを つけなくても いいです。
- 会社(かいしゃ)へ いくときなど、外(そと)を 歩(ある)くときに 人(ひと)が いても 話(はなし)を ほとんど しないときは、マスクを つけなくても いいです。

	人(ひと)と 2m以上(いじょう) はなれています		人(ひと)と あまり はなれていません	
	建物(たてもの)の		建物(たてもの)の	
	中(なか) 〈注1〉	外(そと)	中(なか) 〈注1〉	外(そと)
はなしを します	マスクを つけましょう〈注2〉 	マスクを つけなくても いいです (事例1) 	マスクを つけましょう 	マスクを つけましょう 
はなしを ほとんど しません	マスクを つけなくても いいです 		マスクを つけましょう(事例3) 	マスクを つけなくても いいです (事例2) 

〈注1〉 空気(くうき)の ながれが ない、建物(たてもの)の中(なか)、地下街(ちかがい)、バスや電車(でんしゃ)の中(なか) など

〈注2〉 空気(くうき)の 入れかえが よく できている など 感染防止対策(かんせんぼうしだいさく)が できているときは マスクを はずしても よい。

(事例1) ランニングなど 人(ひと)と はなれている とき

(事例2) 会社(かいしゃ)へ あるいて いくときなどに、外(そと)で 人(ひと)と すれちがうとき

(事例3) 通勤電車(つうきんでんしゃ)の 中(なか)

※ 夏(なつ)は、熱中症(ねっちゅうしょう)に ならないように、外(そと)では マスクを はずしてください〔ちかくで 人(ひと)と はなしを しないとき〕

※ お年寄り(おとしより=おじいさんやおばあさん)と 会(あ)うときや 病院(びょういん)へ 行(い)くときなどは、マスクを つけてください。

小学生(しょうがくせい)に なっていない こどもの マスクについて

- 2歳(さい)に なっていない こどもは、マスクを つけないほうが いいです。
- 2歳(さい)以上(いじょう)の こどもは、マスクを つけなくても いいです。つけるときも あります。

5がつ 27にち からの おねがい (6がつ 30にち まで)

2 外出(がいしゅつ=いえの そとに できること) について

- (1) 家(いえ)を する ときには、基本的(きほんてき)な 感染防止対策(かんせんぼうしさいく)を してください。
- (2) **人(ひと)が おおい ところや 感染対策(かんせんたいさいく)が あまり できていないところなど、感染(かんせん)しやすい 場所(ばしょ)には できるだけ 行(い)かないで ください。**

3 ほかの 県(けん)へ 行(い)ったり 来(き)たり することについて

- (1) ほかの 県(けん)に 行(い)くときには、**その県(けん)の 知事(ちじ)の メッセージや おねがい※を よく まもってください。**
※ **たとえば、沖縄県(おきなわけん)は、沖縄(おきなわ)に 来(く)る ひとに、「3回目(かいいめ)の ワクチンを うけること」または、「抗原定性検査(こうげんていせいけんさ)等(とう)による 陰性(いんせい)の 確認(かくにん)」を おねがいでいます。**
- (2) ねつが あるときや げんきじゃない ときは、ほかの県(けん)に いかないでください。
- (3) 高齢者(こうれいしゃ=おじいさん、おばあさん)や びょうきを もっている 人(ひと)と 会(あ)って 話(はなし)を するときは、その前(まえ)に **「3回目(かいいめ)の ワクチンを うける」または、「抗原定性検査(こうげんていせいけんさ)等(とう)による 陰性(いんせい)の 確認(かくにん) ※」**を しましょう。
※ **県(けん)の 検査会場(けんさ かいじょう)で 無料(むりよう)で 検査(けんさ)を うけることが できます。**

4 イベント等(とう)について

- つぎのことに きをつけて 業種別(ぎょうしゅべつ)ガイドラインに もとづく 感染防止対策(かんせんぼうしさいく)を かならず してください。
- (1) 5,000人(にん)より おおく 収容率(しゅうようりつ)が 50%を 超(こ)える イベントは、2週間(しゅうかん)前(まえ)までに 県(けん)に「感染防止安全計画(かんせんぼうしあんぜんけいかく)」を 提出(ていしゅつ) してください。 県(けん)の 確認(かくにん)を うけたイベントは、人数上限(にんずうじょうげん)を、収容定員(しゅうようていいん)まで、かつ 収容率(しゅうようりつ)の 上限(じょうげん)を 100%と します。 ※「大声(おおごえ)なし」が 前提(ぜんてい)
 - (2) (1)以外(いがい)の イベントの 人数上限(にんずうじょうげん)は、5,000人(にん)、または収容定員(しゅうようていいん)50%以内(いない)の いずれか おおきいほうと します。 収容率(しゅうようりつ)は「大声(おおごえ)なし」の イベントは、100%、「大声(おおごえ)あり [注]」の イベントは、50%と します。
※収容率(しゅうようりつ)と 人数上限(にんずうじょうげん)で どちらか 小(ちい)さいほうを 限度(げんど)。〔両方(りょうほう)の 条件(じょうけん)を みたす ひつようあり〕
感染防止策等(かんせんぼうしさいくとう)を かけた「チェックリスト」をつかって、ホームページ等(とう)で 公表(こうひよう)し、イベントが おわってから1年間(ねんかん)は、保管(ほかん) してください〔県(けん)に提出(ていしゅつ)しなくても いいです〕。

〔注〕 大声(おおごえ)を「観客等(かんきゃくとう)が 通常(つうじょう)よりも 大きな声量(せいりょう)で、反復(はんぷく)・継続的(けいぞくてき)に 声(こえ)を 発(はつ)すること」と 定義(ていぎ)し、これを 積極的(せききよくてき)に 推奨(すいしょう)する 又(また)は 必要(ひつよう)な 対策(たいさい)を 十分(じゅうぶん)に 施(ほどこ)さない イベントは「大声(おおごえ)あり」に 該当(がいとう)するものと します。

5 高齢者(こうれいしゃ)が 入院(にゅういん)・入所(にゅうしょ)している 施設(しせつ)について

- (1) 利用者(りようしゃ)と 従事者(じゅうじしゃ=そこで しごとを している ひと)は ワクチンを うってください。
- (2) マスクをつける・車(くるま)の 窓(まど)をあける・熱(ねつ)がある 従事者(じゅうじしゃ)は しごとを やすむ などの「**介護現場(かいごげんば)における 感染対策(かんせんたいさいく)の 手引き(てびき)**」をよく まもって ください。
- (3) **従事者(じゅうじしゃ)から 感染(かんせん)しないように 感染防止対策(かんせんぼうしさいく)と 体調管理(たいちょうかんり)に 気(き)をつけてください。**
- (4) **面会者(めんかいしゃ)から 感染(かんせん)しないように オンラインでの 面会(めんかい)などを かんがえてください。**
- (5) 通所施設(つうしよしせつ)では、動線(どうせん)の 分離(ぶんり)などの 感染対策(かんせんたいさいく)を おこなってください。

5がつ 27にち からの おねが い (6がつ 30にち まで)

6 乳幼児(にゅうようじ)施設(しせつ)に ついて

- (1) できるだけ 少ない人数(にんずう)の グループに わけるなど、感染(かんせん)を ひろげない 保育(ほいく)を おこなってください。
- (2) 保護者(ほごしゃ=おとうさんや おかあさんなど) が いっしょに おこなう 行事(ぎょうじ)は 感染対策(かんせんたいさく)が できないときは、やめるか、延期(えんき)してください。
- (3) こどもが 熱(ねつ)が あるときは、保育園(ほいくえん)に 来(こ)ないで ください。
- (4) 熱(ねつ)などの 症状(しょうじょう) が ある 職員(しょくいん)には、休(やす)みを とらせて ください。職員(しょくいん)は はやく ワクチン を うける ように してください。

7 学校(がっこう)・部活動(ぶかつどう)に ついて

- (1) 咳(せき)や のどの いたみ、熱(ねつ)などがある ときは、すぐに 病院(びょういん)に いってください。
- (2) 食事(しょくじ)を するときは、はなしを しないで ください。食事(しょくじ)が おわったあとは すぐに マスク を してください。
- (3) 更衣室(こういしつ=きがえを する へや)では、はなしを しないで ください。
- (4) 部活動(ぶかつどう)や 試合(しあい)に いくときや かえるときに、マスクを はずして はなしを したり、食事(しょくじ)を したり しないで ください。

県立学校(けんりつがっこう)の 部活動(ぶかつどう)に ついて

- (1) 活動時間(かつどうじかん) は、がっこうが ある日(ひ)は 2時間(じかん)くらい、休(やす)みの 日(ひ)は 3時間(じかん)くらいと します。
1か月(いっかげつ)以内(いない)に 公式戦(こうしきせん)や 発表会(はつひょうかい)などがあるときは、がっこうが ある日(ひ)は 3時間(じかん)くらい、休(やす)みの 日(ひ)は 4時間(じかん)くらいと します。校長先生(こうちょうせんせい)が きめます。
- (2) 他(ほか)の 学校(がっこう)との 練習試合(れんしゅうじあい)などは、校長先生(こうちょうせんせい)が きめます。
学校(がっこう)の 感染状況(かんせんじょうきょう)を よく かんがえて きめます。