

# 【コロナ】こうちけん に すんでいる みなさまへのおねがい (1/3)

<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

コロナのステージ: **特別対策 (とくべつたいさく)【むらさき】** [2022ねん 8がつ 16にち]

## 8がつ 16にち からの おねがい (8がつ 31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(くいき)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)、いままでも ワクチンをしたことが ない人(ひと)**]。マスクのつけかたは、別紙(べつし)を **みてください**。
- (2) **3回目(かいめ)の ワクチン**を **できるだけ はやく うけてください**。どの メーカーでも いいです。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。高知県(こうちけん)では、3回目(かいめ)の ワクチン をうっていない **若(わか)い 人(ひと)**が **感染(かんせん)**しています。若(わか)い **人(ひと)**は、3回目(かいめ)の ワクチンを うけてください。  
**60歳(さい)以上(いじょう)の 人(ひと)や 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、**4回目(かいめ)の ワクチン**を おねがいします。
- (3) **家(いえ)では** 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**。
- (4) コロナになったら、家(いえ)の 外(そと)に 出(で)ません。**災害(さいがいの)の ときと おなじように、たべものや せいかつに 必要(ひつよう)なものを 買(か)っておきましょう**。
- (5) 接触確認(せつしょく かくにん) アプリ「COCOA」を インストールしましょう。
- (6) コロナに なったひとや そのかぞく、びょういんではたらいている ひとを わるく いたり、いじわるな ことを したりしては いけません。
- (7) 熱(ねつ)がある、のどが いたい など、**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**。

### ○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 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)わないような とりかえを 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(くいき)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 おねがいします**。
- (3) はなしをするときには 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。**  
**(8がつ31にち まで…こうちえき みなみぐち ひしがわ ほどろ「こうちけん こうげん ていせい けんさ せんたー」でも 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。

## 8がつ 16にち からの おねがい (8がつ 31にち まで)

### 2 外出(がいしゅつ)・移動(いどう)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(かんせんぼうしたいさく)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) 施設(しせつ)に いる 高齢者(こうれいしゃ=おじいさん、おばあさん)に できるだけ 会(あ)いに いかないでください。
- (4) 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。**  
**(8がつ31にち まで・・・こうちえき みなみぐち ひがしがわ ほどろ「こうちけん こうげん ていせい けんさ せんたー」でも うけることが できます。)**
- (5) 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。
- (6) ほかの 県(けん)に 行(い)くときは、**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 おねがっています。**

### 3 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(かんせんぼうしたいさく)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(かんせんぼうしさと)を かいだ「チェックリスト」をつかって、ホームページ等(とう)で 公表(こうひょう)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(せっきよくてき)に 推奨(すいしょう)する 又(また)は 必要(ひつよう)な 対策(たいさく)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。

### 4 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)のある 従事者(じゅうじしゃ=そこで しごとを している ひと)を やすませる 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(かんせんぼうしたいさく)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、できるだけ 会(あ)いに こないで ください。オンラインで 面会(めんかい)することなどを かんがえてください。**
- (5) 通所施設(つうしょ しせつ)では、動線(どうせん)の 分離(ぶんり)などの 感染対策(かんせんたいさく)を おこなってください。

# 【コロナ】こうちけんに すんでいる みなさまへの おねがい (3/3)

<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

コロナのステージ： **特別対策（とくべつたいさく）【むらさき】**〔2022ねん 8がつ 16にち〕

**8がつ 16にち からの おねがい (8がつ 31にち まで)**

## 5 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。

## 6 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) 学校(がっこう)に 行(い)くときや 帰(かえ)るとき、また、体育(たいいく)や 運動部(うんどうぶ)の 部活動(ぶかつどう)などでは、マスクを しなくても いいです。マスクを はずすときには、ひとと はなれて 換気(かんき)を するなど 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) とくに、気(き)を つけて 感染防止対策(かんせん ぼうし たいさく)を してください。
  - ・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 おわったあとに はなしを するときは、マスクを してください。
  - ・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。

## 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。 どうびとにちようびは、どちらかの ようびに します。  
2週間(しゅうかん)以内(いない)に 上位大会(じょうい たいかい)が きまっている 部活動(ぶかつどう)については、校長(こうちょう)が みとめた ばあい、  
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。
- (2) 県外(けんがい)の 学校(がっこう)との 練習試合(れんしゅうじあい)などは、しないでください。  
県内(けんない)の 学校(がっこう)との 練習試合(れんしゅうじあい) などは、学校(がっこう)の 感染状況(かんせんじょうきょう)を かんがえて、校長(こうちょう)が きめますが、宿泊(しゅくはく)は しないでください。