# 【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)

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 29にち〕

<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品

#### **8がつ 29にち からの おねがい (9がつ 16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〈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、別紙(べっし)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) <mark>家(いえ)では</mark> 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 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(せっしょく 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 いったり、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(むりょう)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(せっしゅ)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(むりょう)で 検査(けんさ)を うけることが できます。

(9がつ30にち まで・・・こうちえき みなみぐち ひがしがわ ほどう 「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。

# 【コロナ】こうちけんに すんでいる みなさまへの おねがい

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 29にち〕

#### 8がつ 29にち からの おねがい (9がつ 16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 でる 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(むりょう)で 検査(けんさ)を うけることが できます。 (9がつ30にち まで・・・こうちえき みなみぐち ひがしがわ ほどう 「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 2週間(しゅうかん)まえ までに コロナの ワクチンを すべて うけているか、または、 沖縄(おきなわ)に 来(く)る まえに PCRなどの 検査(けんさ)で 陰性(いんせい)を 確認(かくにん)する ことを おねがいしています。

#### 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(かんせんぼうしさくとう) を かいた「チェックリスト」を つくって、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(はっ)すること」と 定義(ていぎ)し、これを 積極的(せっきょくてき)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。

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

# 【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)

<かさしい 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

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 29にち〕

#### **8がつ 29にち** からの おねがい (<u>9がつ 16にち</u>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 すくない人数(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。 どようびと 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。

# コロナの むりょう けんさ (2022年9月30日まで)

高知県(こうちけん)には、無料(むりょう)で 検査(けんさ)を うけられる ところは、ぜんぶで 162か所 あります。

### 1. こうちけんの むりょう けんさ に ついて

コロナに なったかも しれないと しんぱいな ときに うける けんさです。

けんさを うけることが できる ひと: こうちけんに すんでいて、コロナの 症状(しょうじょう)が なく、濃厚接触者(のうこうせっしょくしゃ)では ない ひと。

- ※ 飲食(いんしょく)、イベント、旅行(りょこう)、帰省(きせい)などで、検査結果通知書(けんさ けっか つうちしょ)が ひつような ひとも この けんさを うけることが できます。
- ※ こうちけんの コロナの ステージが、「注意(ちゅうい)きいろ」 より したに なったら この むりょうの けんさは おわる 予定(よてい)です。

#### 2. こうちけんの けんさの ばしょに ついて

#### JR こうちえき

こうち りょうま くうこう

## こうちけん りんじ こうげん ていせい けんさ センター (えきまえ かいじょう)

きかん:8がつ1にち(げつ)  $\sim 9$ がつ30にち(きん)

じかん:8:30-17:00

ばしょ:JRこうちえき みなみぐち

といあわせ: こうちけん りんじ PCR けんさ センター

そうだん まどぐち (088-821-6679)

※ こうげん ていせい けんさ のみです。

※ よやくは しなくて いいです。



きのした グループ しんがた ころな けんさ センター

※ まいにち けんさ しています

じかん: 9:30 - 13:00, 15:00 - 19:00

ばしょ: こうち りょうま くうこう 2かい

しゅっぱつロビーまえ

※ PCRけんさ、こうげんていせいけんさが うけられます。

※ webよやくが ひつようです。

#### ばしょが かわりました

# こうちけん りんじ PCR けんさ センター (はりまや かいじょう)

※ まいにち けんさ しています。

ばしょ: 8がつ31に5(5い) $\Rightarrow$  9が51に5(50)

ばしょ:こうちし ほんまち  $\Rightarrow$  こうちし はりまやちょう 1-1-9

じかん: <u>10:30 – 18:30</u>

といあわせ: こうちけん りんじ PCR けんさ センター そうだん まどぐち (088-821-6679)

※ PCRけんさ、こうげんていせいけんさが うけられます。

※ よやくは しなくて いいです。



## こうちけんの 薬局(やっきょく)など (159か所)

※薬局(やっきょく)に よって けんさが できる 日(ひ)や じかんが ちがいます。こうちけんの HPなどで かくにん してください。

おといあわせ: こうちけん むりょう けんさ そうだん センター (088-872-3450)

※けんさを うけに いくときには、<u>かならず、</u> いく まえに、れんらく してください。