

# 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※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