

コロナに
負けない!

5月25日の“緊急事態宣言”解除から2カ月

「新型コロナ」との闘い続く 今もなお・・・

■政府が「新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言」を解除してから2カ月が経ちました。

政府は7月22日、東京都の感染警戒レベルが最も深刻なレベルにまで引き上げられ、全国的にも感染者が増加傾向にあることなどを踏まえ、8月1日に予定していた、イベントの参加人数制限の撤廃を、8月末まで延期すると発表しました。

道内でもこの間、札幌市や小樽市で集団感染（クラスター）が発生するなど、私たちの身近な圏域内での発生もみられ、警戒心を怠ることはできません。

北海道の状況

【累計感染者数】 1,391名
【死亡者数】 103名
- 7月26日現在（道公表） -

項目	項目	ステップ1	ステップ2	ステップ3	移行期間後
		6/1～6/18	6/19～7/9	7/10～7/31	8/1～
外出の自粛等	施設の利用 接待を伴う飲食店、ライブハウス等	慎重に対応	「新北海道スタイル」の実践による感染拡大の防止 (新しい生活様式の実践 等)		
	他都府県との不要不急の往来				
	札幌との不要不急の往来				
使用施設の制限等	業種別のガイドラインが策定済の施設	慎重に対応	「新北海道スタイル」の準備が整った施設から順次再開		
	接待を伴う飲食店、ライブハウス等				
イベント等の開催制限	屋内イベント	100人以下 収容率50%	1,000人以下 収容率50%	5,000人以下 収容率50%	全て 収容率50%
	屋外イベント	200人以下 十分な間隔	1,000人以下 十分な間隔	5,000人以下 十分な間隔	全て 十分な間隔

コロナに
負けない!

6月以降の「段階的緩和」とは・・・

8月1日からの移行は先送り・・・
当面は「ステップ3」を維持!

■北海道知事は7月17日、すすきの地区の集団感染（クラスター）の発生や東京都の感染状況を踏まえ、「観光関連事業者と連携した“新北海道スタイル”の実践」や「東京都との往来自粛」など感染拡大防止の取組について、改めて道民に呼びかけました。

私たちが、「発熱等の症状がある場合はイベントへの参加を控える」、「手洗いの徹底」、「三つの「密」を避ける」などの感染拡大防止対策に取り組む「自助努力」を続ける必要があります。

オール積丹で
乗り越えよう!

コロナに
負けない!

■積丹町は、夏本番を迎え、観光や帰省などで大勢のお客様が見えています。町内事業所の皆さんの毎日の感染防止対策の懸命な努力「新北海道スタイル」の確実な実践により、“安心・安全な観光地づくり”に、オール積丹で取組んでいきましょう。

コロナに
負けない！

～災害時の避難生活～ 『エコノミークラス症候群』に用心を！

これからの時期は、本格的な大雨や台風などの自然災害が起こりやすくなります。九州地方の豪雨被災地では大雨への警戒が続き、避難生活の長期化が心配されています。新型コロナウイルス感染を警戒した車中泊の危険性のほか、避難所で起きやすい“エコノミークラス症候群”に備えるための、水分補給や運動などの予防法について知っておきましょう。

■ **コロナに負けない！** エコノミークラス症候群とは？

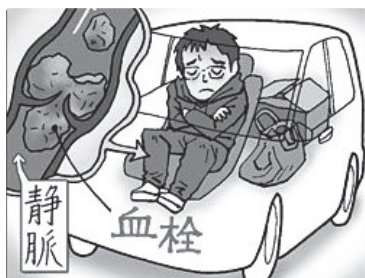
食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。

その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

また、災害時の避難所では長時間同じ姿勢で過ごし、夜間のトイレなどを気遣って水分摂取を控えがちになるため発症のリスクが高いとされています。

■ **コロナに負けない！** 具体的な予防策は？

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ② 十分にこまめに水分を取る。
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする。
- ⑥ 眠るときは足をあげる。



簡単！ 予防運動！

- 足首の曲げ伸ばし(ゆっくりと左右5回ずつ)
- 片ひざを両手で手前に引く(10秒間を左右3回ずつ)
- 全身を伸ばす(5秒くらい伸ばすのを3回)
- 就寝時は体を水平、もしくは足を高くする
- 可能な範囲を歩く
- ゆっくり深呼吸をする
- 適度に水分を補給する
- ふくらはぎやふともものマッサージをする
- 弾性ストッキングをはく



◎電話やオンラインの受診を活用

新型コロナウイルスの拡大に係る一時的な措置として、電話やオンライン診療を受けられる病院があります。

定期通院中の方はかかりつけ医にご相談ください。

各種相談窓口

◆一般的な相談はこちら◆

・ 倶知安保健所余市支所

TEL 0135-23-3104

◆感染が疑われる方はこちら◆

・ 帰国者、接触者相談センター（倶知安保健所）

TEL 0136-23-9157

症状を自覚した時点で、速やかに上記の窓口へ相談してください。

自分の命を守る・家族の命を守る・社会の命を守る