

北海道と北海道民を愛する皆さまへ

北海道内の新型コロナウイルス感染拡大を抑えるためのお願い

2020年4月7日

北海道大学医学研究院公衆衛生学 玉腰暁子

今日夕方、政府が特別措置法に基づく緊急事態宣言を首都圏、関西圏、そして福岡県の計7都府県に出すと報道されています。北海道では、皆さまの行動により報告患者数の増加が一定程度に抑えられており、対象地域とはなりませんでしたが、国内外で予断を許さない状況が続いています。

年度末・年度初めは、進学、就職、あるいは転職、転勤で、多くの方が移動されます。美味しい食事と飲み物とともに、新しい仲間と交流を深めるのもこの季節です。開拓者精神に富む北海道では新しい仲間をとっても心広く迎えてくださると、私自身実感してきました。しかし、今年は、感染がおこりやすいことがわかっている「換気の悪い密閉空間」、「人が密集している」、「近距離での会話や発声が行われる」ことが重なるような場を避け、歓迎会や懇親会は自粛してください。新しい感染症である新型コロナウイルスに対して、今も多くの方は感受性があります。無症状感染者の存在が指摘されている以上、自分も含めて誰もが感染している可能性があると考えて行動しましょう。いつ、どこで、誰と会ったか、この数日間の自分の行動を思い出せますか？ リスクの高い場ではありませんでしたか？ 感染が拡大し、医療機能が崩壊することで、救える命も救えなくなるような事態が生じることを皆さん一人一人の行動で阻止してください。

なにも症状がない場合には、外出そのものを控える必要はないと考えられます。家に閉じこもりがちな生活は、体力の低下や気力の消失につながります。暖かくなってきましたので、公園に出かけたり、散歩したりもお勧めです。規則正しい生活を心がけ、毎日の生活にちょっとした喜び、楽しみを見つけていきたいと思えます。

皆さまには、今後とも、ご自身と大切な方、そして北海道を守るため、デマに惑わされることなく、引き続きリスクを避ける行動をとられるよう、改めてお願いいたします。

北海道の皆様へのお願い

- (1) 「換気の悪い密閉空間」、「人が密集している」、「近距離での会話や発声が行われる」ことが重なるような場は避けましょう
- (2) 体調が悪い時は外出を控えましょう
- (3) 手洗いの習慣を維持しましょう