

## 集団感染を防ぐために

基本的な感染対策と併せて、各場面で行っていただきたい感染対策を紹介します。

### 家庭で

家庭内へウイルスを持ち込まないよう、帰宅したらまず手や顔を洗いましょう。混雑した場所に行った後は、できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びたりしてください。

### ■家庭に体調のすぐれない方がいるとき

- 家の中でもマスクをする
- 小まめに手洗いやアルコール消毒をする
- できるだけ換気する
- タオルの共用は避ける。汚れた衣類や寝具などを洗濯するときは手袋とマスクを着ける

### 体調不良の方の心掛け

- 個室やカーテンなどで仕切られた場所で過ごす
- ティッシュペーパーなどのごみはポリ袋などに入れ、密封した上で市指定のごみ袋に入れる

### 職場で

出勤前の体温測定など健康管理を行い、体調がすぐれない場合には「出勤しない・させない」といった対策を徹底するとともに、以下の点にもご注意ください。

### 3密対策を徹底する

- 窓やドアを開けて1時間に2回以上換気する
- 会議室や車など、狭い空間ではできるだけ人数を減らし、常に換気する
- 会議はマスクをして1m以上距離をとって行うか、オンラインを活用する
- 食事や喫煙の際は、対面を避けて1m以上距離をとったり、時間をずらしたりする

### 物品・機器などの共用を避ける

- 電話やパソコン、机、ロッカー、車などの共用を避ける。共用するときは利用者がかわるたびに消毒する
- 食堂や休憩スペース、仮眠室なども、利用者がかわるたびに消毒する



### 外出先で飲食やカラオケなどを楽しむとき

感染された方への調査などにより、感染リスクが高くなる行動が分かってきています。利用するときには次のことに注意してください。

### 感染のリスクが高くなる行動

- 料理を大皿から取り分ける
- お酌や回し飲みをする
- マスクをせずに、大きな声を出す
- マイクを消毒しないで共用する
- 体調不良でも参加する<sup>※</sup>

### 感染対策

- できるだけ対面を避けて座る
- マスクはゴムひもを持って外す
- 歌うときもマスクなどを着用する
- 利用者がかわるたびにマイクやリモコンなどを消毒する
- 店舗の利用者名簿の作成に協力する
- 「新北海道スタイル」安心宣言を掲げる店舗を利用する<sup>※</sup>



少しでも体調が悪いつきは外出を控えてください。  
体調に不安を感じたら次のページの問い合わせ先にご相談を

← 次のページでは、各種相談窓口などをご案内します

# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

この特集では、新型コロナウイルス感染症の感染予防と感染拡大を防止する対策や、各種相談窓口などをお伝えします。

この特集の他にも、新型コロナウイルス感染症に関連する情報を発信しています

・新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を市ホームページで発信しています。

札幌市 新型コロナウイルス感染症について 検索

・生活に不安を抱える市民の皆さんへ、支援に関する情報を総合的に提供する生活支援ガイドを作成しています。随時更新して市ホームページに掲載しているほか、区役所（1階）、市役所1階市民の声を聞く課などで配布しています。

札幌市 生活支援ガイド 検索

## 続けよう、新北海道スタイル

国が示した「新しい生活様式」を道内で実践するための、新しいライフスタイルやビジネススタイルである「新北海道スタイル」。引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止を徹底しましょう。

### 基本的な感染対策

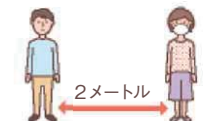
#### 手洗い

30秒程度かけて、水とせっけんですっきり洗いましょう



#### 身体的距離の確保

できるだけ2メートル、最低1メートルは距離をとりましょう



#### マスクの着用

人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクをしましょう



このほか、小まめな換気、3密（密集・密接・密閉）の回避、毎朝の体温測定なども大切です。

### 定期的に消毒が必要な物や場所の例

基本的な感染対策のほか、身の回りの物や共用部分を消毒することで、手指に付くウイルスを減らすことが期待できます。



ドアノブ



スイッチ



電話（スマホ<sup>※</sup>）



タブレット端末



トイレ



車内

音楽や花に触れて

# 日常を彩り豊かに

劇場で生演奏を鑑賞

## 札幌交響楽団コンサート

パワフルな表現力で会場を盛り上げる、北海道唯一のプロ・オーケストラ札幌のコンサート。座席配置の見直しや定期的な換気など、感染症対策を行いながら開催します。



札幌交響楽団事務局長 多賀 さん

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、2月末からコンサートを中止していました。今回のコンサートでは、再開できる喜びや感謝の気持ちを生の音楽で表現します。老若男女楽しめる名曲の数々をお届けしますので、皆さまぜひご期待ください。



© Yasuo Fujii

| コンサート名                             | 日時             | 料金                        |
|------------------------------------|----------------|---------------------------|
| ① Kitaraファミリーコンサート                 | 9/6(日)13時30分   | 全席指定500円<br>5歳以上小学生以下300円 |
| ② Kitara北海道を元気にするコンサート             | 10/4(日)14時     | 全席指定1,000円<br>小中高生500円    |
| ③ 北海道応援コンサート<br>Kitaraでクラシック!      | 10/15(木)13時30分 | 全席指定1,000円<br>65歳以上500円   |
| ④ 北海道応援コンサート<br>hitaruでシネマ・ミュージック! | 11/3(祝)13時30分  | 全席指定1,000円                |

会場①②③はKitara(中央区中島公園内)、④はhitaru(中央区北1西1市民交流プラザ内)

申込①②は8/6(木)、③④は9/9(水)から市内プレイガイドでチケットを発売(④はKitaraチケットセンターでのチケットの取り扱いなし)

詳細①②はKitara☎520-1234、③④は札幌交響楽団☎520-1771 [札幌市 コンサート2020 検索](#)

花で暮らしに潤いを

## お花消費拡大キャンペーン

購入金額2,500円(税別)ごとにメッセージカードが付いた500円割引券をプレゼントします。この機会にメッセージを添えて大切な方にお花を贈りませんか。

期間8/8(土)～9/30(水)。予算に達し次第終了

対象店舗市内約120店舗。区役所やまちづくりセンターなどで配布するチラシやホームページでご確認ください

詳細同事務局☎676-4612

[札幌市 お花消費拡大キャンペーン 検索](#)

実施店舗はこのポスターが目印 /



新型コロナウイルス感染症の影響で文化・芸術などに直接触れる機会が減っている今、市が支援している音楽や花を楽しめる取り組みを紹介します。

## 特別定額給付金の締め切りが迫っています

申請期限  
8/25(火)  
消印有効

家計への支援として1人10万円が支給される特別定額給付金の申請がお済みでない方は、お忘れのないよう手続きを行ってください。

問い合わせ

■特別定額給付金お問い合わせセンター  
☎351-6468 平日9時～18時

## 各種相談を受け付けています

### 税金の支払いに関する相談

市税(市・道民税、固定資産税など)に関する相談先

■市税事務所(本誌20ページ表)の納税課

平日8時45分～17時15分

[札幌市 コロナ 納税 検索](#)

国税(所得税、消費税など)に関する相談先

■札幌国税局猶予相談センター

☎0120-291-675 平日8時30分～17時

詳しくは国税庁ホームページからご確認ください。

[国税猶予 検索](#)

道税(不動産取得税など)に関する相談先

■札幌道税事務所税務管理部

☎204-5365 平日8時45分～17時30分

詳しくは道税ホームページからご確認ください。

[道税 コロナ猶予 検索](#)

### 保険料の減額・免除

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の問い合わせ

■専用コールセンター

☎050-3640-9301 [札幌市 コロナ 国保 検索](#)

平日9時～19時(8/31(月)まで)

9月以降は区役所(1ページ)の保険年金課まで

国民年金保険料の問い合わせ

■ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004 平日8時30分～19時

第2土曜9時30分～16時

■区役所(1ページ)の保険年金課

■年金事務所 [札幌市 コロナ 年金 検索](#)

### 事業者向けワンストップ相談窓口

経営や融資などの相談、雇用調整助成金の申請やテレワーク導入などのサポートを行っています。

問い合わせ

■事業者向けワンストップ相談窓口

☎231-0568 平日9時～12時、13時～17時

## 体調に不安を感じたらすぐにご相談を

新型コロナウイルス感染症は、発熱、喉の痛みや長引く咳、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。体調不良に関する不安やその他の疑問は、一般電話相談窓口にお問い合わせください。

●札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口 ☎632-4567(毎日9時～21時)

次の①～③のいずれかに該当する方は、すぐに救急安心センターさっぽろにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある方
- ② 重症化しやすい方(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある方
- ③ ①②以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く方(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状だと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)

※ 妊婦の方は重症化しやすい方と同様に、早めに救急安心センターさっぽろにご相談ください。また、小児はかかりつけの医師や救急安心センターさっぽろに電話などでご相談ください

●救急安心センターさっぽろ(帰国者・接触者相談センター) ☎7119 または ☎272-7119(毎日24時間)

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方は、保健所健康企画課のファクス(622-7221)をご利用いただくか、全日本ろうあ連盟ホームページをご覧ください。

[全日本ろうあ連盟 相談窓口 検索](#)