

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3月27日

北海道大学医学研究院公衆衛生学 玉腰暁子

先週末は、緊急事態宣言の終了、新学期からの学校再開ニュース、などから、新型コロナウイルス感染は一定抑えられたと感じた方も多いことと思います。しかし、20日からの連休は関西圏で、この週末は関東圏で、と、立て続けに外出自粛が呼びかけられています。また、世界でも驚くようなスピードで感染が拡大し、医療機能が追いつかない国が出てきています。多くの国で、外出禁止や都市・国の封鎖が、現実に行われています。

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る（免疫を持っていない）ため、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ることが重要です。特に年度末・年度初めは、進学、就職、あるいは転勤で、多くの方が移動されます。お世話になった方々や新しい仲間と交流を深める機会も設けたいところでしょう。しかし、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の行動で阻止してください。

なにも症状のない方については、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。WHOのテドロス事務局長は、この局面を乗り切るために重要なこととして、①健康的な食事をとること、②アルコール量を控え、甘味飲料を避けること、③タバコを吸わないこと、④運動すること、⑤周囲の方と話したり、周囲の方と助け合い、また音楽を聴いたり本を読んだりゲームをしたりして、自身の精神衛生に気をつけること、を呼び掛けています（3月20日）。

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