

# ○感染リスクを回避できない場合の外出・往来自粛に関するQ&A

## Q1 感染リスクを回避できない場合とはどのようなことですか。

- 感染リスクを回避できない場合の例については、以下の場合が考えられます。
- 新北海道スタイルを実践していない施設等の利用、密閉された屋内において、人との距離が十分に保たれない長時間の会合
- 密閉された屋内において、人との距離が十分に保たれない長時間の会合
- 飲食の場面においては、大人数(5人以上の集まり)、長時間、深酒、マスクをしない大声での会話 など

## 新北海道スタイルを実践していない施設等の利用

## Q2 利用施設が新北海道スタイルを実践しているかどうかは、どのように見分けますか。

- 道では、感染拡大防止と社会経済活動の両立を目指し、道民の皆様のほか、事業者の皆様に「新北海道スタイルの実践の徹底」をお願いしています。
- 事業者の皆様が取り組む「新北海道スタイル」とは、①マスクの着用・手洗い ②従業員の健康管理  
③こまめな換気 ④店内設備等の消毒・洗浄 ⑤施設内での人との距離の確保 ⑥お客様に対する協力依頼  
⑦感染対策の公表 ⑧コロナ通知システム・COCOAの導入など、事業者自らが取り組む感染拡大防止対策になります。
- この取組を進めている事業者(店舗)は、新北海道スタイルを実践する「宣言書」や「ステッカー」を見えやすい場所に掲示しているため、お店選びの際に確認してください。また、「みんなで新北海道スタイル」のHPにも掲載しているので参考としてください。
- また、こうした店舗では、接客中に、店舗としての取組への理解やコロナ通知システムの利用を依頼するなど、感染拡大防止に真摯に取り組んでいますので、利用者の皆様におかれでは、店舗の取組にご協力をお願いします。

### Q3 新北海道スタイルを実践している店舗を選べば、感染は避けられますか。

- ウイルスは、どこにでも存在し、誰でも感染する可能性があることから、感染リスクを完全に無くすことは困難ですが、例えば、外出先では、事業者側の取組とともに利用者側も感染防止対策を確実に実践することで、リスクを低減させることができます。道民の皆様も、外出の際は、「新北海道スタイル」の徹底をお願いします。
- 道民の皆様にお願いしている「新北海道スタイル」とは、①咳エチケット ②手洗い ③距離の確保 ④3密を避ける ⑤小声で話す ⑥換気 ⑦コロナ通知システム・COCOAの活用 ⑧オンラインの活用 ⑨テイクアウトやデリバリーの活用 ⑩誹謗中傷しないなどの国が示した新しい生活様式になります。  
(⑧～⑩は、外出先に限定されたものではありません)

### 密閉された屋内において、人との距離が十分に保たれない長時間の会合

### Q4 密閉された屋内とはどのような状況ですか。

- 機械換気がなく、窓がない又は窓やドアを開けずに、空気の入替が起こっていない閉じられた空間(部屋)を考えられます。
- 換気については、例えば、住宅では2003年以降、強制的に常時換気する設備が設置されていますが、もし、設置されていない施設では、室温を保てる範囲(18°C以上を目安)で常時、少し窓を開けることや、連続した部屋を用いた2段階の換気のほか、HEPAフィルター付きの空気清浄機の使用などが有効とされています。

### Q5 人の距離が十分に保たれていないとは、どのような状況ですか。

- 事務所や作業所においては、人ととの間に十分な距離として1m以上、会話や発声時には、特に間隔を開けること(2m以上)が有効とされています。
- ただし、業務の性質上、外来者と直接、面談しなければならないなど、対面距離の確保が困難な場合は、相互にマスクの着用や、正面を避け対角に座る、仕切り板の設置、十分な換気など、複層的な感染予防対策が重要になります。

## Q6 長時間の会合とはどのような状況ですか。

- 時間の定義はありませんが、飲食の場面と同様に、人と人との接する時間が長くなれば感染リスクも高まります。長くとも2時間以内ということも一定の目安になります。

## Q7 密閉された屋内の会合において、人との距離や長時間など、一つでも回避されない場合はダメですか。

- 密閉された屋内は、そもそもウイルスが滞留しやすくなりリスクのある状況であり、それに加え、人との距離が取れないと、長時間などの条件が重なると、感染リスクが高まります。
- このため、会合の時間中、3密(密閉・密接・密集)とならないことが回避されない限り、長時間となる会合は控えてください。なお、短時間であれば、3密でも良いということではなく、換気、マスク、人との距離の確保など、人が集まる場面では、基本的な感染防止対策を徹底してください。

## 飲食の場面における、大人数(5人以上)、長時間、深酒、マスクをしない大声での会話

## Q8 飲食の場面を例示しているのはなぜですか。

- 感染予防には、マスクの着用が効果的であり、時間、場所を問わず一人ひとりができる基本的な対策として重要です。
- ただし、飲食はマスクをしたままで行うことが難しいため、常時マスクをして過ごしている時間に比べ、飛沫感染のリスクが高まります。
- 加えて、飲食の場面は長時間になりやすく、また、飲酒することで気が緩みガードが下がりやすくなることから、注意喚起を行うものです。

## Q9 家族で行う飲食も感染リスクを回避しなければなりませんか。

- ここでの飲食とは、家の中で、飲食を供にしているご家族などとではなく、主に、①外出先で、②日常、飲食を供にしていない方同士での飲食を想定しています。(様々な方との接触機会がある外食の場面)
- ただし、最近は家族間での感染事例も多く確認されていますので、体調が悪い方がいる場合などに十分に注意してください。

## Q10 長時間がリスクが高いとしている理由は何ですか。

- 特に飲酒を伴う宴会などでは、一般的に参加者の増加や開催時間が長くなることで、人ととの接触機会が増えるなど、総じて、感染リスクが高まります。
- 感染リスクは、接触機会等が短時間であるほど低くなりますが、宴会の時間席は、飲食店のコース時間などから2時間と設定されることが多いため、2時間を一区切りの目安としています。
- また、飲酒をすると、気分が高揚するのと同時に注意力も低下し、大声になりやすく、飛沫感染のリスクも高まります。また、深夜のはしご酒でも感染リスクが高まると言われているため、特に注意してください。

## Q11 人数を5人以上としている理由はなんですか。

- 集まる人数が多いほど、人ととの接触機会が増加し、その距離も取りにくくなります。また、そこに飲食の機会が加わると、飛沫による感染リスクが更に高まるため、飲食の機会では、例えば5人以上を大人数の目安とし、原則として4人以下の場を設定していただくことをお願いしています。
- ただし、子どもや高齢者・障がいのある方の介助者などを、4人までの中に一律に含めることは適当でないため、マスク着用や手指消毒、距離を保つなどの対策を徹底した上で、個々のグループの実情に応じて、感染リスクの低減に適切な参加人数を設定してください。
- また、5人以上であっても、会場(店舗側)の協力の下、3密とならない、ソーシャルディスタンスに十分なスペースがあり、参加者が4人以下の単位で区切られ、全員が時間内は席を移動しないこと、参加者の退出時間をずらすなど、実質的に4人までの会食と同じように感染リスクが回避できると判断される場合には、この限りではありません。

**Q12 飲食の場面においては、大人数や長時間など、一つでも回避されない場合はダメですか。  
例えば、食べ物を口に含む以外、マスクをするとしてもダメですか。マスクしていれば大声でも許されますか。**

- これまでの公の知見では、マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することがわかっており、布マスクを「感染者が着用」した場合に、60～80%減少、同様に「感染者と接する人が着用」した場合に、20～40%減少するなど、マスクは、感染予防に非常に有効なものとされています。
- しかしながら、大人数で長時間に及ぶ会食で、更に飲酒も加わる場合は、気が大きくなることで大声にもなりやすい状況が生まれ、参加者がその時間中、マスクを外さないことを守ることは現実的に難しいと考えます。
- このため、飲食の場面では、原則、お示しした内容の全てをご確認いただくようお願いします。

## 不要不急の判断

**Q13 不要不急の外出とはどのようなことですか。**

- 何が不要不急に当たるかは、それぞれの外出の目的、必要性などによって異なります。札幌市内における厳しい感染状況を踏まえ、今外出する必要があるか、他に代替する方法がないかなどについて検討することも含め、外出の目的などを改めて見つめ直して判断をお願いします。
- なお、昨年4月に、国の緊急事態宣言が発出された際ににおいても、医療機関への通院、生活必需品の買い物、必要不可欠な職場への出勤、健康維持のための散歩やジョギングなど生活の維持に必要な場合は、外出の自粛要請の対象外とされています。

# ○黙食に関するQ&A

## Q14 「黙食」とは何ですか。

- 道では、感染リスクが高いとされる飲食の場面において、基本的な感染防止行動の定着を図るため、簡潔なキーワードの下で、一丸となって対策に取り組む観点から、事業者間での取組例も参考に、「黙食(もくしょく)」の実践をお願いしています。
- 黙食は、飲食店に入ってからずっと黙っているということではなく、静かに食事を味わい、会話はマスクを着用して楽しく行っていただくといった趣旨であり、具体的には「会食は4人以内など少人数、短時間、深酒せず、大声を出さず、会話の時はマスクを着用」という行動をお願いするものです。

# ○重症化リスクの高い方々への更なる注意喚起に関するQ&A

## 重症化リスクの高い方々とは

### Q15 重症化リスクの高い方々とはどのような方ですか。

- 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人や死亡する人の割合は、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。
- 重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患(CDPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満があります。  
また、妊娠中の方や喫煙歴がある方なども、重症化しやすいか明らかではないものの、注意が必要とされています。
- 重症化リスクの高いとされる高齢者や基礎疾患のある方々や、そのご家族、こうした方々と接する方は、マスクの着用など、感染リスクを回避する行動の更なる徹底をお願いします。