

# 新型コロナ第7波における県民の皆様へのお願い

## (医療警報発出中)

令和4年9月13日 長野県知事 阿部 守一  
(令和4年9月22日 一部改定)

重症化リスクが高い方を守り、医療への負荷を軽減しながら社会経済活動を再生するために、皆様のご協力をお願いします。

### 1 「ご自身が感染しない。他者を感染させない。」ことを心がけてください

#### (1) 体調に異変を感じた場合等の対応

- 重症化リスクが高い方(65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方など)は、のどの痛み、せき、発熱などの症状がある場合は、速やかに診療・検査医療機関等<sup>\*</sup>へ相談の上、受診してください。

※ かかりつけ医等身近な医療機関や診療・検査医療機関

- その他の方は、上記の症状がある場合は、外出を控え、症状が続く場合は、診療・検査医療機関等へ相談の上、受診してください。
- 重症化リスクが低く、軽症の方は、できるだけ検査キットによる自己検査をお願いします。なお、自己検査で陽性になった20～40代<sup>\*1</sup>の方は、若年輕症者登録センター<sup>\*2</sup>のオンライン登録を積極的に利用してください。

※1 令和4年9月26日以降、「中学生以上65歳未満」に変更

2 令和4年9月26日以降、「軽症者登録センター」に変更

- 新型コロナは、無症状でも他者に感染させてしまうリスクがあるため、体調の異変がいったんおさまった場合でも、混雑した場所への外出やマスクなしでの会話など、リスクの高い行動は控えてください。

#### (2) 基本的な感染防止対策の徹底

- 屋内と屋外であっても近距離(2m以内程度)で人と会話するときは、不織布マスクを着用してください。
- 手洗い・手指消毒の徹底、換気の徹底、三密の回避は継続してお願いします。特に、エアコン使用時や自家用車内でもこまめに換気してください。

#### (3) ワクチン接種の検討

- 4回目接種の対象の方(60歳以上の方、基礎疾患のある方等で3回目接種から5か月経過した方等)は、重症化予防のため速やかな接種を検討してください。
- 若年層をはじめとする3回目までのワクチン接種がお済みでない方は、感染・重症化予防に加え、いわゆる後遺症からご自身を守るためにも、ぜひ接種をご検討ください。
- 9月下旬から10月下旬にかけて追加接種に使用するワクチンがオミクロン株対応型に順次切り替わりますが、現在使用しているワクチンでも重症化予防等一定の効果が得られますので、特に重症化リスクが高い方はオミクロン株対応ワクチンを待つことなく、今接種できるワクチンでの速やかな接種をご検討ください。



## 2 状況に応じた「メリハリのある行動」を心がけてください

### (1) マスク着用

場面に応じて適切に着用してください。屋外で近距離での会話をしない時は必ずしも着用していただく必要はありません。

### (2) 会食

「新たな会食のすゝめ」を確認してください。「信州の安心なお店」等感染対策をとっているお店を選び、マスク会食や黙食を徹底し、大声での会話や長時間の利用を控えるなど、対策を講じながらお楽しみください。



会食のすゝめ

### (3) 旅行

「新たな旅のすゝめ」を確認してください。感染リスクが高い行動はできるだけ控え、訪問先の都道府県等からの呼びかけに注意して行動してください。また、ワクチン接種や検査の活用により、安心なご旅行をお楽しみください。



旅のすゝめ

### 【感染警戒レベル4の圏域の皆様へのお願い】

感染警戒レベル4の圏域の皆様は、上記に加え、次の点にもご協力ください。

- 重症化リスクが高い方（65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方など。）及びその同居者・身近で接する方は、マスクを外しての会話や換気が不十分な場所等、感染リスクの高い場面・場所には十分注意してください。
- 重症化リスクが低く、軽症の方は、医療機関を受診する場合には、できるだけ平日にかかりつけ医や近隣の診療・検査医療機関を受診してください。