

医療への負荷軽減にご協力をお願いします

令和4年11月29日 長野県

ご自身の重症化リスクの確認を！

重症化リスクが高い方に該当する疾患等は次のとおりです。

65歳以上、悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患（COPD等）、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、糖尿病、脂質異常症、臓器の移植・免疫抑制剤・抗がん剤等の使用その他による免疫機能の低下、喫煙歴、妊婦、肥満（BMI：30以上）

○重症化リスクが高い方等は最大限警戒してください。

- ・ 重症化リスクが高い方及びその同居者・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・場所を最大限避けてください。
- ・ 重症化リスクが高い方は、のどの痛みや発熱など、体調に異変を感じたら、診療・検査医療機関に相談の上、速やかに受診してください。

○重症化リスクが低く軽症の方はセルフメディケーション※をお願いします。

※自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること

できるだけ検査キット（薬事承認された抗原定性検査キット）による自己検査をお願いします。陽性になった小学生～64歳の方は、軽症者登録センターへのオンライン登録をお願いします。

体調に異変を感じたら外出は控えて！

のどの痛みや発熱などの症状がある場合は、感染拡大を防ぐためにも、外出は控えてください。

限りある医療資源の有効活用にご協力を！

- ・ 重症化リスクが低く軽症の方は、体調に異変を感じたり、陽性となった場合は、解熱鎮痛薬等を服用して様子を見ていただき、特に休日夜間の受診はできるだけ控えてください。
- ・ 救急外来・救急車の利用は、真に必要な場合としてください。

新型コロナ及びインフルエンザワクチンの接種検討を！

医療現場の負担軽減のためにも、この機会に接種の検討をお願いします。特に、重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方等には、新型コロナウイルスワクチンの接種を強く推奨します。

新型コロナ検査キットや解熱鎮痛薬等の準備を！

発熱等の体調不良時に備え、あらかじめ、薬局等で新型コロナの検査キットや解熱鎮痛薬等を購入し、自己検査やセルフケアに備えていただくようお願いいたします。