

新型コロナ第7波における県民の皆様へのお願い

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)

(令和4年10月4日 一部改定)

重症化リスクが高い方を守り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 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

2 「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）、子どもや妊娠している方は、診療・検査医療機関等^{*}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



診療・検査
医療機関

- 自己検査で陽性となった重症化リスクがない軽症の中学生～64歳以下の方は、軽症者登録センターのオンライン登録を利用できます。



軽症者登録
センター

- 症状がある場合は、体調悪化を防ぎ感染拡大を防ぐためにも、外出（受診を除く。）は控えてください。また、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（2 m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

- ワクチン追加接種及び初回接種がお済みでない方は、早期の接種をご検討ください。
- 特に重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患がある方は、重症化予防のため速やかな接種をご検討ください。
- オミクロン株対応ワクチンによる追加接種が順次始まっています。3回目接種が済んでいる方で、これまで4回目接種の対象となっていなかった12歳以上の方には、お住いの市町村から接種券が順次発送されますので、接種券がお手元に届いたら、感染・発症・重症化予防のため、速やかな接種をご検討ください。

