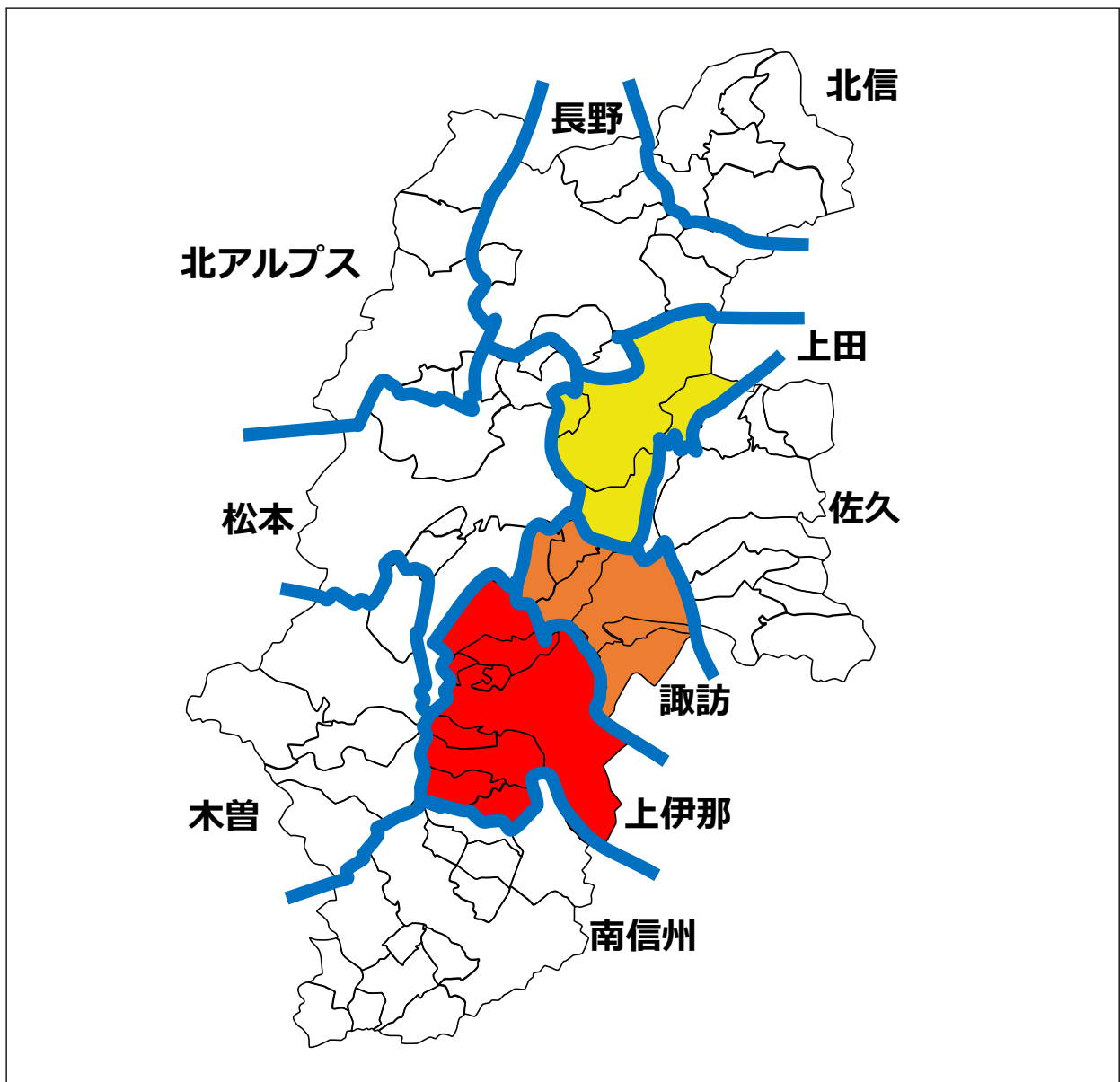


10 圏域の感染警戒レベル (R3. 7. 1 現在)

感染警戒レベル4の圏域	1 圏域	上伊那圏域
感染警戒レベル3の圏域	1 圏域	諏訪圏域
感染警戒レベル2の圏域	1 圏域	上田圏域
感染警戒レベル1の圏域	7 圏域	佐久圏域、南信州圏域、木曾圏域、 松本圏域、北アルプス圏域、 長野圏域、北信圏域



感染拡大防止のお願い

1 「正しく」、「適切に」感染予防策を講じてください

変異株であっても、これまでと同様の感染予防策が推奨されています。マスクの着用、十分な換気、手指消毒・手洗いなど別紙2「やっているつもりは要注意」をご確認の上、「正しく」、「適切に」感染予防策を講じてください。

特に普段接していない人と会話等をする場合は徹底してください。

2 感染拡大地域等への訪問はできるだけ控えてください

一部の都道府県では、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が継続中で、依然として警戒が必要な状況が続いていますので、県外への訪問は慎重に検討をお願いします。

特に、感染拡大地域※、緊急事態措置及びまん延防止等重点措置が実施されている地域並びに外出自粛が呼びかけられている地域への訪問はできるだけ控えてください。

※ 直近1週間の人口10万人当たり新規陽性者数が15.0人を上回っている都道府県。外出自粛が呼びかけられている地域とあわせ、県ホームページで随時お知らせしています。

3 会食における基本的な感染防止策の徹底をお願いします

会食を実施する場合は、「信州版“新たな会食”のすゝめ」を遵守し、「信州の安心なお店」又は「新型コロナ対策推進宣言の店」をご利用ください。特に、感染対策が徹底されている「信州の安心なお店」の利用を推奨します。

また、密な室内での大人数（概ね1メートルの距離が取れない程度の人数）・長時間（概ね2時間超）の会食とならないように注意してください。

4 休憩時間等の気の緩みやすい場面における感染防止策の徹底をお願いします

職場や学校での昼食時やスポーツ後の休憩時など、気の緩みがちな場面ではマスクを外しての会話などで感染リスクが高まるおそれがあります。食堂、休憩室、喫煙所、更衣室等においても感染防止に努めてください。

新型コロナウイルス感染症に係わる差別や誹謗中傷により苦しんでいる人がいます。また、誹謗中傷をおそれるあまりに受診をためらうことは、重症化のリスクを高めるほか、さらなる感染の拡大を招きかねません。

県民お一人おひとりが「思いやり」の心を持ち「支えあい」の輪を広げ、みんなでこの危機を乗り越えていきましょう。

マスクの着用

- ✓ 飲食店における飲食時も含め、人と会話をする際は必ず着用しましょう。
→ マスクを着用していないときは人と会話をしない。
- ✓ できるだけ不織布マスクを着用しましょう。
→ 一般的なマスクでは、不織布、布、ウレタンの順に効果があるといわれています。
- ✓ マスクをしていても最低1メートルは人との距離を取りましょう。

十分な換気

- ✓ 屋内などで人と一緒にいるときは、広い空間でも換気を徹底しましょう。
→ 職場（会議室）やお店、教室（部室）や体育館、自動車の中など。
- ✓ 換気が不十分な密閉空間は避けましょう。

手指消毒 手洗い

- ✓ 適切なタイミングで行いましょう。
→ マスク着脱の前後、食事準備の前、飲食の前、顔や口に触れる前後、トイレの前後、ドアノブ・スイッチ・パソコンなどの共用部分に触れた後 等
- ✓ 適切な方法で行いましょう。
→ 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に。
→ 手洗い後は清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取る。
→ アルコール消毒は必ず手を乾かしてから使用

早めの受診

- ✓ 発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など、いつもと体調が違うときには、早めにかかりつけ医等にまずは電話で相談しましょう。
→ 早期発見、早期対応が重症化予防と感染拡大防止につながります。

