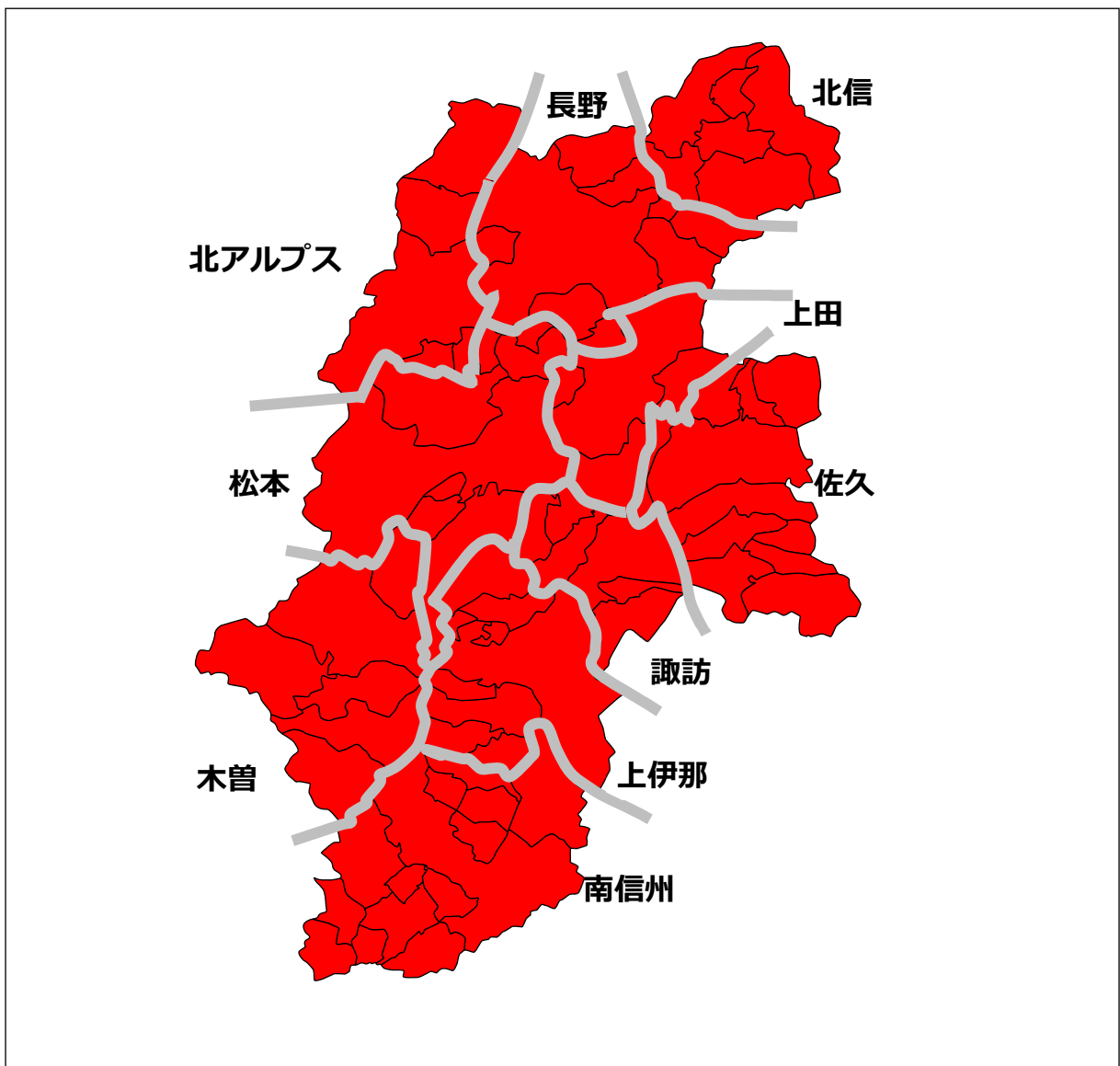


## 県内の感染警戒レベル (R4. 12. 1 現在)

### 感染警戒レベル5の圏域

10 圏域

佐久圏域、上田圏域、諏訪圏域、  
上伊那圏域、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



## 感染警戒レベル5の発出に伴うお願い

このお願いは、「医療非常事態宣言」発出中であることから、全県に適用します。

令和4年11月4日 長野県知事 阿部 守一  
(令和4年11月14日 一部改定)

感染の再拡大に歯止めがかかりません。さらに、この冬は、季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されていることから、感染者数や入院者数をできる限り抑制していかなければなりません。

社会経済活動と感染拡大防止を最大限両立させるためにも、全ての県民（滞在者を含む。）、事業者の皆様は、次のことについてご協力をお願いします。

なお、県としては医療関係者や市町村等のご協力のもと、医療検査体制の整備やワクチン接種の推進など、命と健康を守るための取組を一層強化してまいります。

### 1 「感染しない。感染させない。」ことを心がけてください

#### (1) 重症化リスクが高い方等は最大限の警戒を

- 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、妊婦など。）及びその同居者・身近で接する方は、新型コロナウイルスを最大限警戒してください。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。

#### (2) 上記（1）以外の方は基本的な感染防止対策の徹底を

- 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、三密の回避などの基本的な感染防止対策を改めて徹底してください。特に、今後、寒さが本格化していきますが、職場や店舗、公共施設等の屋内や自家用車内などでは、機械換気による常時換気や室温が下がらない範囲での常時窓開けによる換気を実施してください。

#### (3) 事業者の皆様も感染防止対策にご協力を

- 事業所においては、休みやすい環境づくりやリモートワークの活用など、感染拡大防止にご協力をお願いします。また、会議や研修等で可能なものはオンラインの活用をお願いします。
- イベントの開催にあたっては、人と人との間隔の確保、屋内での換気、飲食を伴う場合は飲食店に求められる感染防止策等を踏まえた十分な対策を行うことなどの感染対策を改めて徹底してください。

#### (4) ワクチン接種の検討を

##### ① 新型コロナウイルスワクチン

- 2回目以上の接種が済んでいる12歳以上のすべての方を対象とした、オミクロン株対応のワクチン接種が始まっています。接種間隔について



も5ヵ月から3ヵ月に短縮されました。オミクロン株に対して今までのワクチンを上回る効果がありますので、「新しい年を安心して迎える」ために、速やかな接種を積極的にご検討ください。

- 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、接種を強く推奨します。

## ② 季節性インフルエンザワクチン

- 季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されていますので、季節性インフルエンザワクチンの定期接種の対象の方\*は、ご自身の重症化を予防するために、市町村からのご案内をご確認の上、希望される方は、早目の接種をお願いします。

※ 65歳以上の方、60～65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器に疾患をお持ちの方等。定期接種についてご不明な点は、お住いの市町村にお問い合わせください。

- 定期接種の対象外の方は、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。

[ 季節性インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは、接種間隔を開けずに接種できます。 ]

## 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

### ○ 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。

### ○ 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

### ○ 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

## 3 体調に異変を感じたら次のように対応してください

- 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）、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、速やかに受診してください。

※ 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

- 重症化リスクが低く、軽症の方は、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。

なお、自己検査で陽性になった中学生～64歳の方は、医療機関を受診せずに自宅療養<sup>\*</sup>していただくことができますので、必ず軽症者登録センターにオンライン登録していただくようお願いします。ご登録いただくことにより、健康観察センターでの相談対応や物資の支援等を受けることができます。



※ 療養期間終了後も2～3日間は感染リスクが残存することから、高齢者等ハイリスク者との接触やハイリスク施設への不要不急の訪問を避ける、マスクの着用など自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。



- 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します。
- 発熱等の症状がある場合は、体調悪化を防ぎ感染拡大を防ぐためにも、出勤、外出等の人との接触（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。

# 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。