

## 長野県からのお願い

## 必要な医療を提供し、大切な命を守るために

現在、長野県では新型コロナウイルスの感染者が急速に増えています。その結果、新型コロナウイルス感染症や他の病気等で医療を必要としている方への医療提供が困難になり、「医療非常事態宣言」が出ました。このままでは、救える命が救えなくなるおそれがあります。

自分や大切な人の命を守るために、今まで以上に次のことに気をつけるようお願いします。

## 1 基本的なお願い

- ✓ 人と会う機会を減らす      ✓ 3密（密閉、密集、密接）の環境を避ける
- ✓ 高齢者や基礎疾患のある人は不要不急の外出をしない
- ✓ 手洗い・手指消毒をする      ✓ 体調が悪いとき（10日以内に悪かったとき）は外出しない

体調が悪い時は、外に出ずかかりつけ医に電話で相談してください。

かかりつけ医がない人や外国語で相談したい人は

**TEL 0120-691-792** に電話をして相談してください（24時間対応）

## 2 特に気をつけてほしいこと

(1) たくさんの人と長い時間、食べたり飲んだりしない

- ✓ 少ない人・短い時間で、他の人との距離を空けながら飲食する
- ✓ 普段、いっしょに飲食しない人がいるときは、特に気をつける

(2) 感染が拡大している地域に行ったり、その地域から来たりしない

感染拡大地域：緊急事態宣言が出された都道府県（栃木県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県）、その他首都圏、関西圏など

- ✓ 感染拡大地域からどうしても長野県に来る必要がある場合は、住んでいる地域の要請を確認した上で、高齢者や病気のある人とは会わず、自分の健康を確認する

(3) 長野県へ来る場合は、まず住んでいる地域の外出に関する要請を確認する

- ✓ 住んでいる地域の要請を確認した上で、長野県に来る必要がある場合は、大人数での会食等、2週間前から感染しやすい行動は避け、自分の健康をよく確認する。
- ✓ 10日前から来る日までの間に体調が悪い時は、長野県に来ることをやめる
- ✓ 他の人と食事をするとき、同じ家や車にいるときは特に気をつける

(4) 高齢者や病気のある人と同居している人は、家の中でさわるものを消毒したり、家の中でもマスクを着けたりする(5) 観光やイベントはよく検討する

- ✓ 緊急事態宣言の対象となった都道府県からのお客を積極的に呼び込まない
- ✓ 大きいイベント開催するときは、事前に長野県に相談して感染しないように対策する。必要な場合は、開催を延期・中止する。小さいイベントも開催するかよく検討する

(6) 感染した人やその家族、病院で働く人、感染した人が多い地域の人を差別しない

誰でも新型コロナウイルス感染症に感染するかもしれません。冷静に行動してください。