

## 对全县发出“医疗警报”及防疫期望

目前，长野县新冠疫情确诊患者急速增加。如果感染人数增加的状况一直持续，医疗机构就难以向新冠及其他疾病患者等提供相应的医疗服务。

为保护您自身和至亲的生命，在彻底做好基本预防措施的同时，期望做好以下事项。

### 期望事项

- 1 老年人及有基础疾病的人，请**避免高风险行为**。
- 2 有饮酒的5人以上聚餐时，**需彻底做好预防措施**，如做不到就请取消聚餐。
- 3 尽可能不去感染严重地区\*，并不从该地区回乡探亲。  
如必须探亲或拜访时，请减少与他人的接触机会、减短滞留时间等，做好最大限度的预防措施。  
※长野县多元文化共生咨询中心网站在网上公布感染严重地区。
- 4 **旅行**尽可能和**同住的家人在县内**旅行。
- 5 各企业单位，请严格遵守有关防疫规定，  
实施**新冠疫情对策推进宣言**。  
请各位县民，选择实施了**新冠疫情对策推进宣言**的店铺。
- 6 各企业单位积极推进员工**在家・远程办公、时差出勤**。  
**重新呼吁员工不能松懈疫情的防范意识**，在休息时间等需要到别处时，也要彻底做好预防措施。
- 7 医疗机构、福祉设施及幼儿园孩子、学生儿童都有新冠的确诊患者。  
**设施管理的负责人**，重新**彻底做好防疫措施**。

### 基本防疫措施

- ✓减少与他人见面的机会
- ✓避免3密环境（密闭、密集、密接）
- ✓洗手・手指消毒
- ✓身体不适时（10天以内有症状时）不要外出

身体出现不适时不要外出，请打电话给社区医生（かかりつけ医）进行咨询。  
如没有社区医生或希望用外语咨询的人，请拨打下方电话。

**TEL 0120-974-998**（24小时服务）



# 在发布“医疗警报”期间，重要的防疫期望

2021年5月10日

在长野县内感染了**变异病毒※**的确诊患者不断增加。

※**变异病毒**不仅感染性强，被感染后易转为重症。

由于全国范围的新冠疫情持续蔓延，疫情严重地区再度发出了紧急事态宣言。

再次恳切地期望各位县民，做好以下事项。

## 1 尽可能减少与他人的接触机会。

特别是老年人及有基础疾病的人，请避免高风险行为。

- 避开人多的地方和时间
- 避免多人聚餐或聚会
- 正确佩戴口罩（要盖住鼻子，尽可能不留空隙）
- 戴着口罩也要与他人保持至少一米的距离
- 避免密闭、密集、密切接触环境，做到”0密”（将室内的通风换气做彻底）
- 各企业单位积极推进员工在家·远程办公、时差出勤，分散休息时间

## 2 对出访或回乡探亲等跨县往来时，需慎重考虑。

特别是非必要、非紧急时，尽可能不去感染严重地区\*。

※长野县多元文化共生咨询中心网站在网上公布感染严重地区。

- 应先与家人等商量是否有往来的必要
- 有必须往来时，要避开聚餐等高风险行为

## 3 请及早发现、及早治疗，以防止转为重症及疫情的蔓延。

- 每天早上量体温等进行健康检测，如有发烧等感冒症状时，请避免外出，及时联系社区医生（かかりつけ医）等接受检测
- 有与感染严重地区往来的人、常在人群密集环境的人、有和平常不在一起的人接触时，要特别慎重地进行健康观测

## 4 在餐厅用餐时，要遵守“信州版 新聚餐须知”的要求，选择有实施了“新冠疫情对策推进宣言”的店铺。

### 基本防疫措施

- ✓减少与他人见面的机会
- ✓避免3密环境（密闭、密集、密接）
- ✓洗手·手指消毒
- ✓身体不适时（10天以内有症状时）不要外出

身体出现不适时不要外出，请打电话给社区医生（かかりつけ医）进行咨询。  
如没有社区医生或希望用外语咨询的人，请拨打下方电话。

**TEL 0120-974-998**（24小时服务）

长野县多元文化共生咨询中心网站

<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/zh-CN/covid19-info/>

