

随着第7波新冠疫情到来，本县对各位县民做出以下提示

为避免发布特别医疗警报（确保病床使用率达到 35%以上）并尽可能保持正常的社会经济活动，我们期望各位县民予以合作。

1 请注意做到“自身不被感染。不感染他人。”

（1）感到身体不适时的应对措施

- 老年人及有病情加重高危风险人群，如有嗓子痛、咳嗽或发烧等症状时，请及时向诊所・医疗检查机构等咨询之后就诊。
- 上述以外的人群，若有上述症状，应避免外出，如果症状不见好转，请向诊所・医疗检查机构等咨询之后就诊。
- 因探亲等原因与老年人及有病情加重高危风险人群接触之前，请在药店做免费的检查。
- 新冠病毒即使没有症状也有传染他人的可能，因此即使病情好转，也不要外出到人多的地方去或进行不戴口罩谈话等高风险行为。

（2）彻底做好基本的防疫措施

- 在室内和室外近距离（2 米以内）与人交谈时，请佩戴无纺布口罩。
- 请继续做好洗手、手指消毒，室内通风，避免三密。
特别是在使用空调房间或在自家车内时，也请经常通风换气。

（3）建议接种疫苗

- 第 4 次接种对象（60 岁以上、有基础疾病者等且第 3 次接种后过了5个月的人），为防止病情加重，请考虑及时接种。
- 包括年轻人在内的第三次疫苗未接种者，为预防感染及重症化，以及保护自身免受所谓的后遗症侵扰，请考虑接种疫苗。



诊所・医疗检查机构



长野县接种
疫苗场所

2 请根据个人情况做好“切实可行的对策”

（1）佩戴口罩

请根据场合正确佩戴。在户外或不是近距离交谈时，不一定要戴口罩。
请注意不要中暑。

（2）聚餐

请查看“新聚餐须知”。并选择去采取了防疫措施的“信州放心店铺”，彻底做好戴口罩聚餐和默食，采取避免大声交谈和长时间使用等相关对策，放心地享用美食。

（3）旅游

请查看“新旅途须知”。全国新冠感染人数不断增加，因此，请尽量避免感染高风险的行为，并在出游之前查询前往都道府县的相关防疫信息。
此外，通过活用疫苗接种和检查等方法，尽享安全放心的旅行。



聚餐须知



旅途须知