

隨著第7波新冠疫情到來，本縣對各位縣民做出以下提示

為避免發布特別醫療警報（確保病床使用率達到35%以上）並盡可能保持正常的社會經濟活動，我們期望各位縣民予以合作。

1 請注意做到「自身不被感染。不感染他人。」

（1）感到身體不適時的應對措施

- ・老年人及有病情加重高危風險人群，如有嗓子痛、咳嗽或發燒等癥狀時，請及時向診所・醫療檢查機構等諮詢之後就診。
- ・上述以外的人群，若有上述癥狀，應避免外出，如果癥狀不見好轉，請向診所・醫療檢查機構等諮詢之後就診。
- ・因探親等原因與老年人及有病情加重高危風險人群接觸之前，請在藥店做免費的檢查。
- ・新冠病毒即使沒有癥狀也有傳染他人的可能，因此即使病情好轉，也不要外出到人多的地方去或進行不戴口罩談話等高風險行為。

（2）徹底做好基本的防疫措施

- ・在室內和室外近距離（2 米以內）與人交談時，請佩戴無紡布口罩。
- ・請繼續做好洗手、手指的消毒，室內通風，避免三密。
特別是在使用空調房間或在自家車內時，也請經常通風換氣。

（3）建議接種疫苗

- ・第4次接種對象（60歲以上、有基礎疾病者等且第3次接種後過了5個月的人），為防止病情加重，請考慮及時接種。
- ・包括年輕人在內第三次疫苗未接種者，為預防感染及重癥化，以及保護自身免受所謂的後遺癥侵擾，請考慮接種疫苗。



診所・醫療檢查機構



長野縣接種疫苗場所

2 請根據個人情況做好「切實可行的對策」

（1）佩戴口罩

請根據場合正確佩戴。在戶外或不是近距離交談時，不一定要戴口罩。
請注意不要中暑。

（2）聚餐

請查看「新聚餐須知」。並選擇去采取了防疫措施的「信州的放心店鋪」，徹底做好戴口罩聚餐和默食，採取避免大聲交談和長時間使用等相關對策，放心地享用美食。

（3）旅遊

請查看「新旅途須知」。全國新冠感染人數不斷增加，因此，請盡量避免感染高風險的行為，並在出遊之前查詢前往都道府縣的相關防疫信息。
此外，通過活用疫苗接種和檢查等方法，盡享安全放心的旅行。



聚餐須知



旅途須知