

# 新型コロナ第7波における県民の皆様へのお願い

医療特別警報（確保病床使用率35%以上）等の発出を避け、社会経済活動をできる限り維持するために、皆様のご協力をお願いします。

## 1 「ご自身が感染しない。他者を感染させない。」ことを心がけてください

### （1）体調に異変を感じた場合等の対応

- ・高齢者など重症化リスクの高い方は、のどの痛み、せき、発熱などの症状がある場合は、速やかに診療・検査医療機関等へ相談の上、受診してください。
- ・その他の方は、上記の症状がある場合は、外出を控え、症状が続く場合は、診療・検査医療機関等へ相談の上、受診してください。
- ・帰省等で高齢者など重症化リスクの高い方と接する機会を持つ場合は、薬局等における無料検査をご活用ください。
- ・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。

診療・検査  
医療機関

### （2）基本的な感染防止対策の徹底

- ・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、三密の回避は継続してお願いします。特に、エアコン使用時や自家用車内でもこまめに換気してください。

### （3）ワクチン接種の検討

- ・4回目接種の対象の方（60歳以上の方、基礎疾患のある方等で3回目接種から5か月経過した方等）は、重症化要予防のため速やかな接種を検討してください。
- ・若年層をはじめとする3回目までのワクチン接種がお済みでない方は、感染・重症化予防に加え、いわゆる後遺症からご自身を守るためにも、接種をご検討ください。

ワクチン  
県接種会場

## 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

### （1）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。熱中症にもご注意ください。

### （2）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、マスク会食や黙職を徹底し、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

### （3）旅行

「新たな旅のすゝめ」を確認してください。全国的に陽性者が増加していることから、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