

코로나 7차 유행에 따른 나가노현민분들의 권고사항

의료특별경보 (확보병상 사용률35%) 등의 발생을 피하고, 사회 경제활동을 가능한 유지하기 위하여, 여러분들의 협력을 부탁드립니다.

1 「나부터 감염되지 않는다. 남을 감염시키지 않는다.」 를 명심해주세요.

(1) 몸상태에 문제가 생겼을 경우의 대응

- 고령자 등 중증화의 리스크가 높은 분은 목 통증, 기침, 발열 등 증상이 있을 경우에는 즉시 진료, 검사의료기관에 상담을 받고 진찰을 받아 주세요.
- 그 외의 분들은 위의 증상이 있을 경우 외출을 삼가고, 증상이 계속 될 경우 진료, 검사의료기관에 상담을 받은 후 진찰을 받아 주세요.
- 고향 방문 등 고령자와 같은 중증화 리스크가 높은 분과 접촉할 상황이 있다면, 약국 등에 의한 무료검사를 활용해 주세요.
- 코로나 바이러스는 무증상임에도 다른 사람을 감염시키는 리스크가 있기 때문에 몸 상태가 완화 된 경우에도 사람이 많은 장소에 외출이나 마스크 없이 대화를 하는 등 리스크가 높은 행동은 삼가주세요.



진료 · 검사 관련 의료기관

(2) 기본적인 감염 방지 대책의 철저한 준수

- 실내에서도 실외에서도 가까운 거리(2m이하)에서 다른 사람과 대화 할 경우에는 마스크를 착용해 주세요.
- 손씻기와 손소독, 환기를 철저히 하고 방역 수칙 준수를 계속해서 지켜 주세요.



백신 접종 장소

(3) 백신 접종 검토

- 4회 접종 대상자(60세 이상, 기초질환자 중 3회 접종 후 5개월이 지난자)는 중증화 예방을 위해 빠른 접종을 검토해 주세요.
- 청년층을 시작으로 3회 접종이 끝난 분들은 감염, 중증화 예방뿐만 아니라 여러 후유증으로 부터 자기 자신을 지키기 위해서라도 추가 접종을 검토해 주세요.

2 「장소와 상황에 맞는 행동」 을 명심해 주세요.

(1) 마스크 착용

장소에 맞게 적절한 착용을 부탁드립니다. 실외 근거리에서 대화를 하지 않을 때는 반드시 착용해야 할 필요는 없습니다. 열사병에도 주의 해 주세요.

(2) 회식

「새로운 회식 방침」 을 확인해 주세요. 「신슈 안심 가게」 등 감염대책을 지키고 있는 가게를 골라 마스크 회식과 감염 수칙 예방을 철저히 지키고, 큰 소리로 대화나 장시간 이용을 삼가하는 등, 대책을 갖추며 회식을 즐겨주세요.



회식 방침

(3) 여행

「새로운 여행 방침」 을 확인해 주세요. 전국적인 양성자 증가로 인해 감염 리스크가 높은 행동은 가능한 삼가하고, 방문처의 예방 수칙에 주의하며 행동해 주세요. 또한, 백신 접종이나 검사를 통해 안심할 수 있는 여행을 즐겨주세요.



여행 방침