

# この夏の感染対策について

新型コロナウイルス感染症の5類感染症への位置づけ以降、初めての夏を迎え、今年は何年以上に、帰省、親族の集まりや暑気払い、同窓会等の開催により、高齢の方と接する機会や、大人数で集まる機会が増加することが予想されます。

現在の感染対策は、個人の選択が尊重され、県民の皆様の自主的な取組がベースとなっていますが、地域での感染症の流行状況に関心を持ち、ご自身や身近な人を守る、ひいては社会を感染症から守ることについて、お一人おひとりがご理解いただき、引き続き適切な対応にご配慮ください。

令和5年7月27日 長野県知事 阿部 守一

## 基本的な対策

○日常の生活習慣としての手洗い等の手指衛生や**換気**、三密回避は引き続き有効です。

○マスクの着用は、個人の判断が基本ですが、重症化リスクが高い高齢者等に感染が及ばないように、その場に応じた着用や咳エチケット※の実施を検討してください。特に、**医療機関や高齢者施設等を訪問する際はマスクを着用**しましょう。

※ 咳エチケット：他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュペーパー・ハンカチ、袖などを使って、口や鼻をおさえること。

○**発熱等の症状がある方は、無理せず自宅で療養**し、重症化リスクが高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や症状が重い方など受診を希望される方は、かかりつけ医や身近な医療機関に相談してください。

（受診・相談先に迷う場合は受診・相談センターにご相談ください。）

【長野市・松本市以外にお住まいの方】

長野県受診・相談センター  
（7月31日まで）  
Tel. 026-235-7278



長野県新型コロナ受診・健康  
相談センター（8月1日から）  
Tel. 0120-924-444



【長野市にお住まいの方】

長野市受診・相談センター  
Tel. 026-226-9957



【松本市にお住まいの方】

松本市新型コロナウイルス  
感染症受診相談センター  
Tel. 0263-47-5670



※ かかりつけ医等、相談できる先がある場合、まずはそちらへご相談ください。

○新型コロナ患者には、発症後5日間を経過し、かつ、解熱し、喉の痛みなどの症状軽快から24時間を経過するまでは、外出を控えることが推奨されています。また、発症後10日間を経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるため、不織布マスクを着用するなど周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

○**高齢者や基礎疾患をお持ちの方については、新型コロナワクチンの追加接種を8月末まで**行っていますので、未接種の方は、重症化を防ぐため、ぜひ接種のご検討をお願いします。

・感染が大きく拡大するような場合には、より強い感染対策をお願いすることがあります。