

## 長野圏域の感染警戒レベルを4から3に引き下げます

11月14日に長野圏域について、直近1週間の人口10万人当たりの新規陽性者数が10.0人を超え、感染拡大のリスクが認められたことから、感染警戒レベルをレベル4に引き上げ「新型コロナウイルス特別警報」を発出しました。

レベル4への引上げから14日間以上経過し、長野圏域の直近1週間(11月26日～12月2日)の人口10万人当たりの新規陽性者数は6.62人と10.0人を下回っており、感染拡大のリスクが低下したと認められることから、長野圏域の感染警戒レベルをレベル4からレベル3に引き下げます。

### 感染警戒レベル4の圏域 1圏域

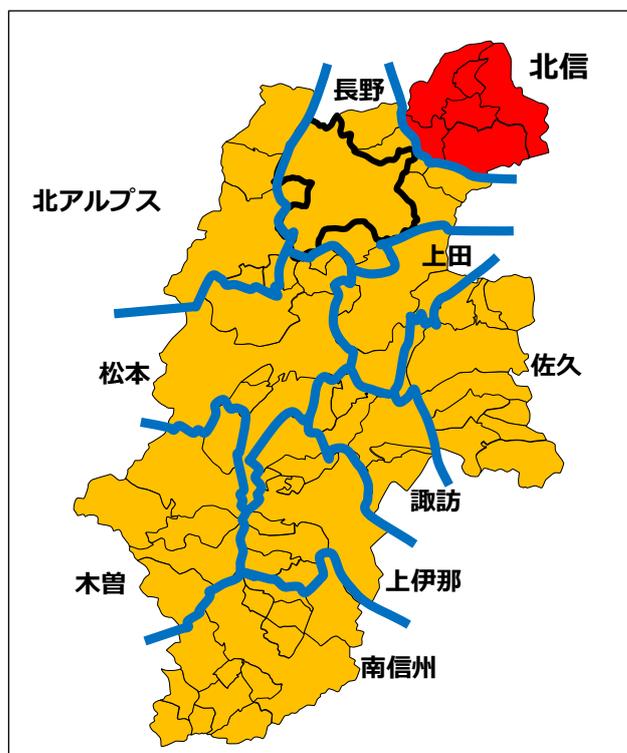
北信圏域

### 感染警戒レベル3の圏域 9圏域

佐久圏域、上田圏域、諏訪圏域、  
上伊那圏域、南信州圏域、木曽圏域、  
松本圏域、北アルプス圏域、長野圏域

 . . . 感染警戒レベル4の圏域

 . . . 感染警戒レベル3の圏域



※ 長野圏域にお住まいの方、訪問される方、事業者の皆様等におかれましては、「新型コロナウイルス警報」は依然として発出中であることにご注意いただき、別紙のとおり、感染防止策へのご協力を引き続きお願いします。

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

長野県 危機管理部  
消防課 新型コロナウイルス感染症対策室  
(室長) 前沢直隆 (担当) 湯沢秀保  
電話 026-232-0111 (内線 4705)  
FAX 026-233-4332

## 感染拡大防止のお願い

- ① 信州版「新たな日常のすゝめ」に沿った行動を徹底してください
  - ・店舗等の講じている感染防止策にご協力ください
- ② 会食は5つのポイントを徹底し、感染リスクを下げながら楽しむ工夫をしてください
- ③ 陽性者が多数発生している地域への訪問に当たっては十分ご注意ください
- ④ 発熱等の症状があり、心配な時は速やかにかかりつけ医等に電話でご相談ください
  - ・家庭内での感染にも留意してください
- ⑤ 事業所での対策の徹底をお願いします
  - ・休憩時間など居場所の切り替わりによる気の緩みや環境変化にごご注意ください
  - ・感染拡大予防ガイドラインを遵守するよう努めてください

## ① 信州版「新たな日常のすゝめ」に沿った行動を徹底してください

新型コロナウイルス感染症が、飛沫や接触によりウイルスが目・鼻・口から入って感染することを踏まえ、感染を防止するための行動を自ら考え、実践するようお願いいたします。

感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、人混みや会話の場面でのマスク着用、手洗い・手指消毒）を徹底するとともに、クラスター（集団感染）発生リスクが高い「3つの密」を回避し、毎日の健康チェックを欠かさず行うなど、信州版「新たな日常のすゝめ」に沿った行動を徹底してください。高齢者など重症化リスクが高い方は、特にご注意ください。

また、店舗等を利用する場合は、マナーとしてマスクを着用するとともに、手指の消毒など店舗等の講じている感染予防策にご協力ください。

なお、親族や知人の会合など地域における交流の場（茶飲み話や公民館活動等）においても感染の拡大が懸念されます。会話をする際のマスクの着用やとり箸や食器、物を共用しないなど、改めて基本的な感染防止策の徹底をお願いします。

## ② 会食は5つのポイントを徹底し、感染リスクを下げながら楽しむ工夫をしてください

忘年会などの会食の際には、ガイドラインを遵守している店舗を利用するとともに、次の5つのポイントを徹底してください。

なお、お酒が入ると気が緩みがちになるので十分注意してください。

- ✓ 体調が悪い場合は参加しない、させない。
- ✓ 開始前と会食後に必ず手指消毒を行う。（可能であれば会食中も。手指消毒の代わりに徹底した手洗いでも可。）
- ✓ 人と直接・間接に接触しない。（大皿料理、とり箸、お酌、司会・カラオケマイクの共用を避けるなど）
- ✓ 飛沫を人や人の飲食物に飛ばさない。（人との距離を保ち、パーティション等がない場合には会話の際にマスク着用もしくはハンカチ等で口を覆う、大声で話さないなど）
- ✓ こまめな換気

**③ 陽性者が多数発生している地域への訪問に当たっては十分ご注意ください**

県外の陽性者が多い地域への訪問によって感染が生じ、それが家庭等において広がった事例がみられます。

陽性者が多数発生している地域への訪問に当たっては、業種別ガイドラインを遵守していない接待を伴う飲食店等、クラスター発生のおそれのある場所への訪問を控えるなど、慎重な行動をお願いします。

また、高齢者や基礎疾患（呼吸器疾患、糖尿病、高血圧など）のある方等重症化しやすい方やその同居のご家族は特に慎重な対応をお願いします。

**④ 発熱等の症状があり、心配な時は速やかにかかりつけ医等に電話でご相談ください**

新型コロナウイルス感染症の初期の症状は、風邪と見分けが付きません。定期的な検温など健康観察を行っていただくとともに、発熱等の症状がある場合には外出を控え、心配な時は速やかにかかりつけ医や保健所に電話でご相談ください。

また、医療機関内における感染防止のため、直接医療機関を受診することは避けてください。

なお、ご家族の方に発熱等の症状がある場合は、食事や寝る部屋を分け、マスクをつけていただき、家庭内での感染を防止するための取組をお願いします。また、手で触れる共用部分を消毒するなどの対策もお願いします。

**⑤ 事業所での対策の徹底をお願いします**

- (1) 不特定多数の方が利用する事業所にあつては職場における感染拡大防止について改めて徹底いただくとともに、従業員一人一人に感染予防のための行動を促していただくようお願いします。

具体的には、職場内での3密を避ける、従業員の健康観察、発熱等がある場合の休暇取得などを一層徹底いただくようお願いします。

また、特に仕事で休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まるおそれがあるとされています。休憩室、喫煙所、更衣室においても感染防止に努めてください。

さらに、「新型コロナ対策推進宣言」を行うように努め、ステッカーを掲示してお客様にもお知らせするとともに、感染防止策にご協力いただくよう呼びかけてください。

- (2) 業界ごとに策定される感染拡大予防ガイドラインを遵守し、業種の特性に応じて、お客さまの氏名及び連絡先の把握、適切な感染防止策（入場者の制限（席数や面積に応じた制限等）、施設内での物理的距離の確保、客が手を触れられる箇所の定期的な消毒、客の健康状態の聞取り、入口での検温、マスクの着用、換気等）に努めてください。なお、ガイドラインを遵守するための取組については、持続化補助金による支援が受けられますので、県にご相談ください。