

# 健やかに年末年始を過ごすためのお願い

(令和4年12月22日改定)

年末年始は、新型コロナの感染リスクが高い場面が増える時期であり、今年も年末年始を境に感染者が急増しました。

現在は「医療非常事態宣言」発出中であり、医療現場のひっ迫は継続しています。このため、下記の点に気をつけていただき、健やかに年末年始を過ごしましょう。

令和4年12月22日 長野県知事 阿部 守一

## 【すべての県民の皆様へ】

### ○ご自身の重症化リスクの確認をお願いします

#### 高齢者等重症化リスクが高い方

- ・感染しないよう最大限警戒してください
- ・発熱、せき等の症状がある場合は、ためらわずに相談・受診してください

#### 重症化リスクが低く軽症の方

- ・受診をできるだけ控えセルフメディケーション※1をお願いします ※1 自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること
- ・そのため、新型コロナ検査キットや解熱鎮痛薬、食料品等の準備・備蓄をお願いします
- ・自己検査で陽性となった小学生～64歳の方は、軽症者登録センターへのオンライン登録をお願いします



### ○こまめな換気、加湿※2の徹底をお願いします ※2 湿度の目安40～70%。加湿器を用いる場合は、水の交換や機器・フィルターの清掃をこまめに行ってください。

### ○救急外来・救急車の利用は真に必要な場合とするようお願いします

### ○新しい年を安心して迎えるため、年内の新型コロナ及びインフルエンザワクチン接種のご検討をお願いします



## 【帰省などをされる方へ】

### ○高齢者等重症化リスクが高い方に感染させないよう最大限の注意をお願いします

- ・日ごろの感染対策と体調管理を十分に行い、何らかの不調がある場合は予定の変更をご検討ください
- ・帰省する方は、お住まいの各都道府県の無料検査所等で検査を受けることを推奨します(陰性であっても感染していない保証にはならないので、マスク着用等は継続を)
- ・新型コロナ及びインフルエンザのワクチン接種をご検討ください



各都道府県の無料検査事業サイト(内閣官房HP)

## 【忘新年会などを行う方へ】

### ○体調が悪い時は参加しない・させないことや換気の徹底をお願いします

### ○「信州の安心なお店」など必要な感染対策を行っている店を選び、大声での会話や長時間の利用は控えるようお願いします

## 【初詣などに出かける方へ】

### ○混雑する日時や場所をできるだけ避けるようお願いします

年末年始期間中に発熱患者を受け入れる医療機関を県ホームページに掲載しますので、重症化リスクが高い方等は受診する際の参考にしてください。



年末年始医療機関

医療・介護従事者など、年末年始もコロナと闘っている方々に思いを馳せていただき、県民一丸となって新型コロナ第8波を乗り越えましょう。