

「医療警報解除」に伴うメッセージ

新型コロナウイルスの感染拡大を防止しつつ、社会経済活動を行うため、メリハリある行動をお願いします。

長野県知事 阿部 守一

1 感染拡大防止のお願い

基本的な感染防止対策は引き続きお願いします。

- 不織布マスクを正しく着用
- 手洗い・手指消毒
- 十分な換気
- 会話時等の人との距離の確保

2 社会経済活動を維持するためのお願い

👉 会 食

- 「新たな会食のすゝめ」にしたがってお楽しみください。
- 人数や時間の制限はありません。
- 「マスク会食」や「黙食」は継続してください。

👉 旅 行

- 「新たな旅のすゝめ」にしたがってお楽しみください。
- 県境をまたぐ移動についての制限はありません。

👉 イベント

- 主催者の呼びかける感染防止対策にご協力いただくとともに、人混みなどの三密を避けてお楽しみください。
- イベント前後の感染防止対策もお忘れなくお願いします。

3 ワクチン接種の検討のお願い

ワクチン接種は、重症化や発症を予防する効果があります。追加接種はもとより、1, 2回目接種を受けていない方も、積極的に接種をご検討ください。

(5歳から11歳のお子様については、ご家族で十分ご相談ください。)



ワクチン
県接種会場

4 体調がすぐれない場合のお願い

外出を控え、症状が続く場合はかかりつけ医等身近な医療機関や受診・相談センターへ相談の上、受診するようお願いします。



受診・相談センター等



安全安心で楽しい会食を

信州版 “新たな会食” のすゝめ

安全安心で楽しい会食にさせていただくよう、皆様には次の点についてご協力をお願いいたします。

感染防止の基本

人との距離
の確保

マスクを
正しく着用

こまめな手洗い
・手指消毒

十分な換気

食マエ - 準備は入念に -

- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう
- 「信州の安心なお店」など対策の取れている店を選ぼう
- メンバーの体調や行動履歴を確認しよう
不安な場合は参加しない、させない



食ナカ - 感染予防をして楽しもう -

- 基本的な感染防止対策を守ろう
(手洗い、消毒、換気 など)
- お酌や回し飲み、箸などの使いまわしはやめよう
- 大声での会話、長時間の利用、他のグループとの交流
はやめよう
- お店の安全対策や従業員の指示に従おう

食アト - フォローまでしっかりと -

- 帰宅後、手洗い、うがい、入浴、着替えをしよう
- 1週間程度は、健康チェックをしよう

ワクチン接種について

- ・ ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ・ ワクチンの接種済みの方も含め、基本的な感染防止対策の徹底やリスクの高い行動の回避など慎重に行動しましょう

信州版 新たな旅のすゝめ

安全安心で楽しい旅にさせていただくよう、皆様には次の点についてご協力をお願いいたします。

感染防止の基本

人との距離
の確保

マスクを
正しく着用

こまめな手洗い
・手指消毒

十分な換気

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の7日間は感染リスクの高い行動を控えよう
- 旅行前の行動歴（時間や場所）を記録しよう
- 旅行する7日前から当日までに体調に異変を感じた場合（発熱やせき、のどの違和感やだるさの症状等）は出かけない

旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- 混雑を避け、列に並ぶときは前の人と距離をとろう
- 行政の呼びかけや施設が行っている感染防止対策を確認し協力しよう
- 旅行中の行動歴（時間や場所）も記録しよう
- 「信州の安心なお店」や「新型コロナ対策推進宣言の店」を利用しよう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合はすぐ医療機関・保健所へ相談しよう



旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰宅後も7日間程度は健康観察しよう

ワクチン接種について

- ・ ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ・ ワクチン接種済みの方も含め、基本的な感染防止対策の徹底やリスクの高い行動の回避など慎重に行動しましょう