

# 新たな日常のすゝめ

新型コロナウイルスは、目、鼻、口から感染します。

飛沫感染



咳・くしゃみや、2m以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ることによって感染します。

接触感染



ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることで感染します。

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう！

## 3つの基本

- 身体的距離の確保
- マスクの着用 (人込みの中、会話の際)
- 手洗い



## 3密の回避



## 3つの確認

- ✓ 体温確認
- ✓ 体調確認
- ✓ 行動履歴確認

風邪症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状がある時は、かかりつけ医や有症状者相談窓口(保健所)に相談しましょう。

この手帳に記載した内容は、令和2年6月末時点の情報に基づくものです。新型コロナウイルス感染症は、まだ不明な部分が多い病気です。常に、国、県、市町村などから発表される情報を注視し、適切な対応・行動をとっていただくようお願いいたします。

発行：長野県 健康福祉部 / 営業局  
〒380-8570  
長野県長野市大字南長野字幅下692-2

令和2(2020)年7月1日発行

監修：新型コロナウイルス感染症対策専門家懇談会(五十音順/敬称略)  
飯塚康彦(長野県医師会常務理事)  
金井信一郎(信州大学医学部附属病院感染制御室助教)  
久保惠嗣(長野県立病院機構理事長)  
本田孝行(信州大学医学部病態解析診断学・附属病院臨床検査部教授)  
松本あつ子(長野県看護協会会長)  
南希成(長野県立こども病院 総合小児科副部長兼感染症科部長)  
山崎善隆(長野県立信州医療センター副院長兼感染症センター長)

# 新型コロナウイルス 感染症対策

## 長野県民手帳

しあわせ  信州

お一人おひとりの適切な行動が、  
あなたの大切な人々の命を守ります。  
医療現場をはじめ、厳しい状況のもとで  
私たちの命と暮らしを守ってくださっている人々、  
新しい生活様式への転換にチャレンジし  
私たちの故郷を支えてくださっている方々への  
応援につながります。  
そして、皆さんの行動は私たちの地域の、  
世界のしあわせにつながります。  
どうぞご協力ください。



長野県知事 阿部守一

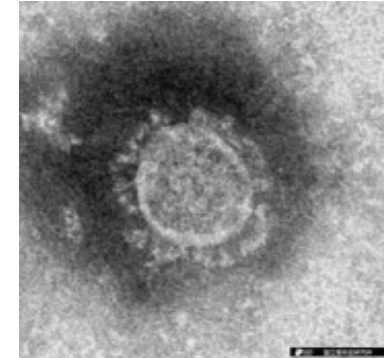
目次

- 1** 新型コロナウイルス感染症とは ..... 3
- 2** 主な症状・経過・傾向 ..... 4
- 3** 感染の防止について ..... 5
- 4** 体調・行動の記録 ..... 15
- 5** 感染したかもしれないと思ったら ..... 33
- 6** 検査について ..... 37
- 7** 陽性と診断されたら ..... 38
- 8** 心のケア・人権への配慮 ..... 39
- 9** 各種相談窓口等 ..... 40

この手帳は、新型コロナウイルス感染症についての正確な知識を身につけ、毎日の健康状態や行動等を記録することで、感染防止に役立てていただくことを目的に作成しました。

# 1 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や、2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」のウイルスが含まれますが、今回の新型コロナウイルスは、人から人に感染するコロナウイルスとして新たに見つかったウイルスです。コロナ(Corona)、ウイルス(Virus)、病気(Disease)という単語と、この病気がWHOに報告された「2019年」の組み合わせから、病名がCOVID-19と命名されました。



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真像  
粒状の粒子の上にコロナウイルス特有の冠状のスパイクタンパク質が観察できます。  
(提供:国立感染症研究所)

### 参考 コロナウイルスの”コロナ”とは？

表面の突起が王冠のように見えることから、ギリシャ語で王冠を意味する「corona(コロナ)」という名前が付けられました。

### 感染要因

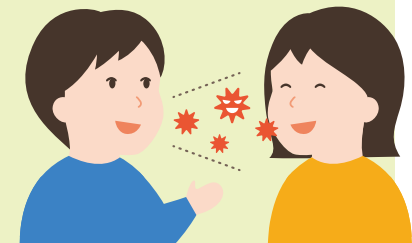
ウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

#### 飛沫感染

感染している人の咳・くしゃみ・会話で生じる飛沫に含まれるウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

#### ●対策方法

- 飛沫が到達しない“**身体的距離の確保**”  
(密集、密接の回避)
- 飛沫を拡散させないための“**マスクの着用**”
- 飛沫を滞留させないための“**換気**”(密閉の回避)



#### 接触感染

ウイルスの付着した手が、目・鼻・口に触れることによって感染します。

#### ●対策方法

- 手に付着したウイルスを除去するための“**手洗い**”
- 感染した手を直接口や鼻に触れにくくさせるための“**マスクの着用**”



## 2 主な症状・経過・傾向

代表的な症状は、発熱、呼吸器症状(せき、のどの痛み、鼻水、鼻づまりなど)、頭痛、倦怠感などです。初期症状はインフルエンザやいわゆる風邪に似ており、この時期に新型コロナウイルス感染症を区別することは困難です。

また、嗅覚障害・味覚障害を訴える方が多いことも分かってきました。割合は少ない(10%未満)ですが、下痢や嘔吐などの消化器症状がみられることもあります。



### 感染後の経過・傾向

感染者の約80%が軽症のまま1週間程度で治癒しますが、約20%は発症後一週間前後で肺炎症状が出現して入院し、また、全体の約5%は肺炎が重症化して人工呼吸器など集中治療が必要となる経過をたどる傾向があります。

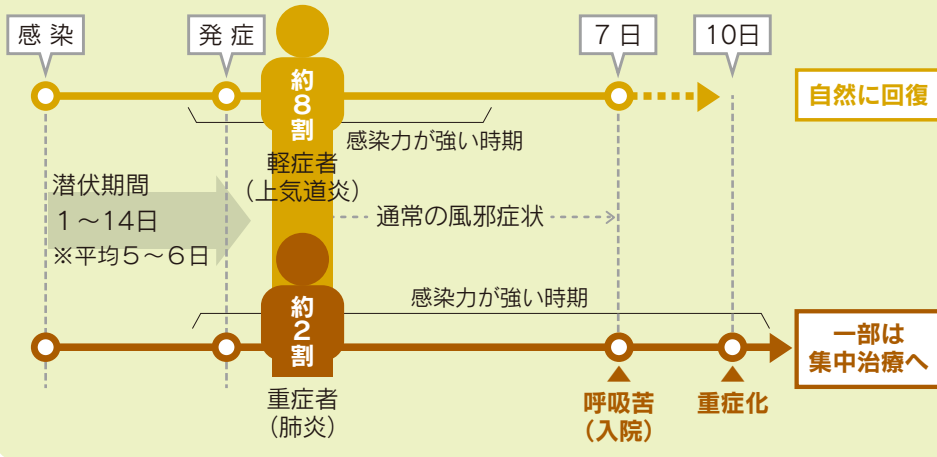
高齢者・基礎疾患(糖尿病・心不全・呼吸器疾患など)を有する方・喫煙者では、重症化するリスクが高いと考えられています。

なお、感染しても症状がでない方もいます。

### 重症化のリスク因子

- ・ 65 歳以上の高齢者
- ・ 慢性呼吸器疾患
- ・ 慢性腎臓病
- ・ 糖尿病 ・ 高血圧
- ・ 心血管疾患
- ・ 肥満(BMI 30 以上)

### 新型コロナウイルス感染症の経過



### ● 年代別の感染者数と死亡率

感染者数は、20代が最も多く、次いで50代、40代となっています。(令和2年6月17日18時時点)一方で死亡率は、年代とともに上昇しています。重症化しやすい人を守るという意識を持った行動を心がけましょう。

### ● 重症化するケース

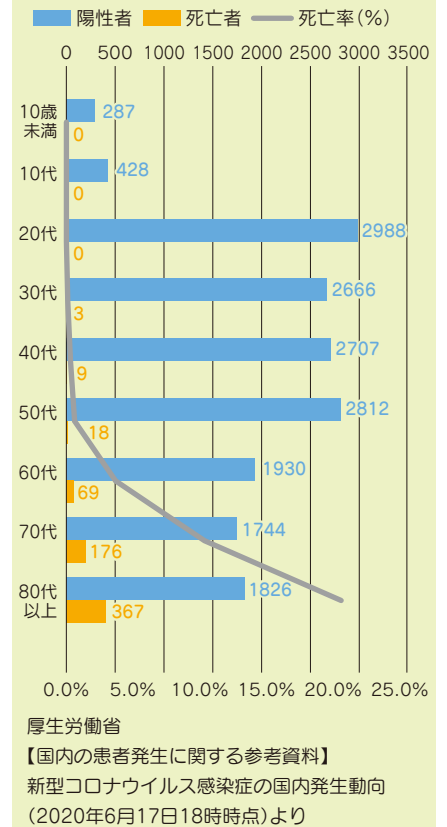
軽症等の場合でも状態が急変し重症化するケースもあり、注意が必要です。

### 緊急性の高い症状

(軽症者向けのセルフチェック項目)

- 表情・外見
  - ・ 唇が紫色になっている
- 息苦しさ等
  - ・ 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
  - ・ 急に息苦しくなった
  - ・ 日常生活の中で少し動くとき息があがる
  - ・ 胸の痛みがある
  - ・ 横になれない・座らないと息ができない
  - ・ 肩で息をしている・ゼーゼーしている
- 意識障害等
  - ・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
- ご家族によるチェック
  - ・ 顔色が明らかに悪い ・ いつもと違う、様子がおかしい
  - ・ ぼんやりしている(反応が弱い) ・ もうろうとしている(返事がない)

### 全国の年齢階級別陽性者数・死亡者数



### Q&A

**Q** 妊娠中に感染したらどんな影響がありますか？

**A** 妊娠中でも過度な心配はいりません。

現時点では、妊娠後期に感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告もありません。

# 3 感染の防止について

## 感染防止の3つの基本

### ① 身体的(人と人との)距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話する際は、可能な限り真正面を避ける

### ② マスクの着用・咳エチケットの徹底(布マスクでも有効です)

- 外出して人込みにいるときや公共交通機関を利用する時
- 会話や周りに人がいる中で電話する時  
5分間の会話は、一回の咳と同じです

### ③ まめな手洗い・手指消毒

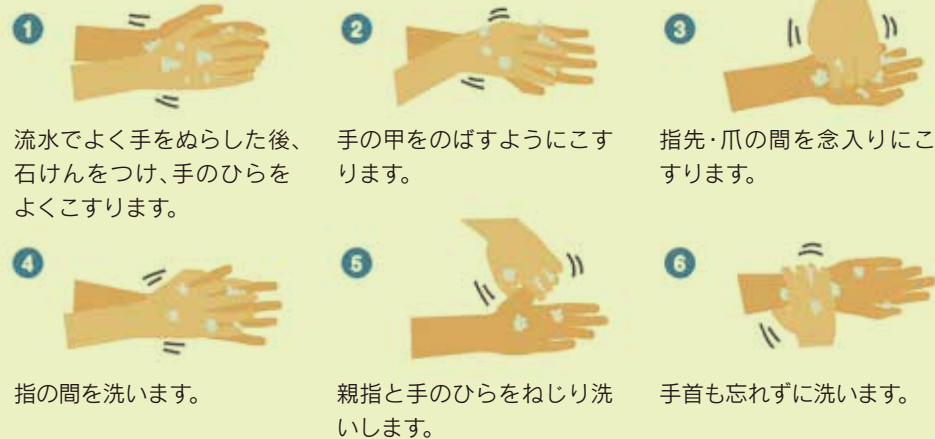
- 家に帰ったらまず手、次に顔を洗う
- 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に
- 帰宅したらなるべく早く着替え、できればシャワーを浴びる



## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



出展：厚生労働省

## 3つの密を避けましょう

### ● 換気の悪い密閉空間

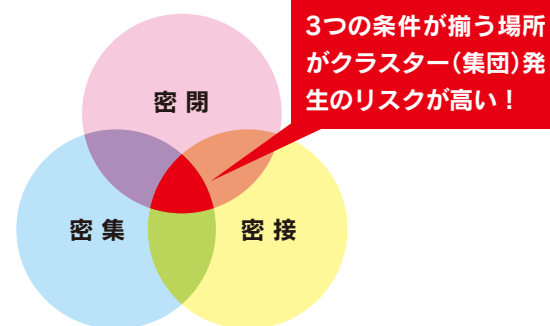
- 窓やドアを開け、こまめに換気を

### ● 多数が集まる密集場所

- 屋外でも密集するような運動は避けて(少人数の散歩やジョギングは大丈夫)
- 飲食店でも距離を取って

### ● 間近で会話や発声する密接場面

- 多人数での会食は避けて
- 隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
- 電車やエレベーターなどでの会話は自重を



## 参考

### 手洗い・アルコール消毒のポイント

- ◎他の人とタオルやハンカチを共有しない(ペーパータオルの使用が望ましい)
- ◎手を拭くものがない時は、自然乾燥させる
- ◎アルコール消毒は、効果を発揮させるために、必ず手を乾かしてから使用する

### 手洗い・アルコール消毒のタイミング

- ◎マスク着脱の前後 ※汚れた手で顔を触ると感染リスクが高まるため
- ◎食事準備の前 ◎飲食の前 ◎顔や口に触れる前後 ◎トイレの前後 ◎掃除の前後
- ◎ドアノブ、机、スイッチ、テーブル、椅子、パソコン、タブレットなどの共用部分に触れる前後

### 3 感染の防止について

#### 毎朝、体温の測定・健康のチェックを

- 発熱やだるさなどの症状がある場合は、外出を避け、無理せず自宅で静養を
- 症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状がある時は、かかりつけ医や有症状者相談窓口(34ページ参照)に相談を



#### 行動の管理、履歴の記録を

- 移動を行う地域の感染状況に注意
- 感染が流行している地域との往来(旅行、帰省、出張)は慎重な対応を
- 移動先や会った人を記録(この手帳をご利用ください)



#### 万が一、感染してしまった場合でも、「感染防止の3つの基本」と「3つの密を避けること」で、他の人を感染させるリスクを低減できます

新型コロナウイルス感染症は、

- ◎感染しても自覚症状が現れない場合がある
  - ◎症状が現れる2日くらい前(無症状の状態)から、他の人を感染させる可能性がある
- これらのことを理解し、常に適切な行動をとるよう心がけましょう。

また、日々の体温計測等により、体調の異変を早めに察知し、適切な対応を行いましょ。



#### Q&A

**Q** 無症状の感染者からも感染するのですか？

**A** 無WHO世界保健機関の見解(令和2年6月10日時点)によると、無症状の患者が他人に感染させる可能性については依然として不明な点が多いとしたうえで、新型コロナウイルスに感染した人のおよそ40%が無症状の感染者からうつされるとする研究があり、有症者に近い割合で周りの人に感染させている可能性があることを示しました。

### 日常生活の各場面で気をつけること

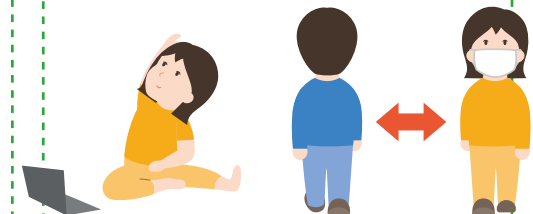
#### 買い物

- 通販も活用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の活用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



#### 娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン



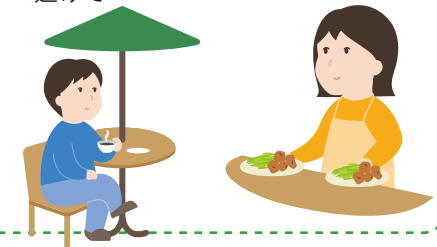
#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車も利用



#### 食事

- テイクアウトやデリバリーも活用
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

家庭内では35ページ「家庭内で感染させないために」を参考に感染防止に取り組んでください。

### 3 感染の防止について

#### 感染対策中の熱中症予防について

##### ● マスクの着用にあたっての注意

高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあり、熱中症のリスクが高まります。

以下を参考に、適切な対応を心がけてください。

- 屋外で、互いに十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合はマスクを外す
- マスクを着用している場合は、
  - ・強い負荷の作業や運動は避ける
  - ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給
 気温の高い日は特に注意！
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩する

##### ● エアコンの冷房時にも換気が必要です

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気が行われていません。このため、対策には、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなる場合がありますので、エアコンの設定温度を下げるなどの調整を行ってください。

車に乗る時はエアコンを外気モードにしましょう。



#### 参考

##### 熱中症に関する大切なこと

- 熱中症による死亡者の数は、真夏日(30℃)から増加します。猛暑日(35℃を超える日)は特に注意を！
- 熱中症による死亡者の約8割が65歳以上の高齢者です。
- 高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています。

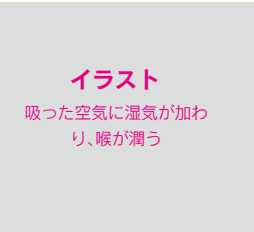
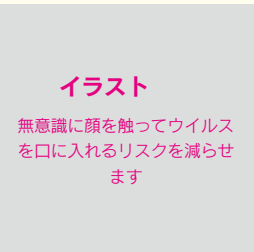
高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので、周囲の方々も積極的な声掛けをお願いします。

#### Q&A

### 本当はどっち？ 新型コロナウイルス感染症に関するよくある質問

**Q** マスクでは感染を防止できないとも言われていますが、マスクを着用した方がよいのはなぜですか？

**A** 他の人にうつさないためにマスクの着用を推奨します。布マスクにも周囲の人への感染を防ぐ効果があります。(花粉と同程度の大きさのウイルスを含んだしぶきの拡散を防ぎます。サージカルマスクの6～8割の性能があります。)また、無意識に顔を触ってウイルスを口に入れるリスクを減らせます。さらに、吸った空気に湿気が加わり、喉が潤う効果があり、それにより、喉や気管などにある繊毛がウイルスなどを外に出す働きを助けることにもつながります。布製マスクをご自分で作る場合はガーゼや布巾を何枚か重ねて作るのがおすすめです。使用した布マスクは毎日洗ってください。



**Q** 「次亜塩素酸水」と「次亜塩素酸ナトリウム」は同じものですか？

**A** 違うものです。

「次亜塩素酸ナトリウム」は、塩素系漂白剤などの主成分として用いられるアルカリ性の物質で、従来から新型コロナウイルスの消毒に使われています。

「次亜塩素酸水」は、電気分解などの手法で作られる酸性の液体で、新型コロナウイルスへの有効性については、現在検証中であり、まだ結論は出ていません。

(令和2年6月22日現在 独立行政法人製品評価技術基盤機構 ホームページより)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITEウェブサイトにて製品リストを公開しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。

NITE 洗剤リスト 検索



### 3 感染の防止について

#### 事業者の方々に取り組んでいただくこと

##### 事業者向け 信州版、あらたな日常のすゝめ

- 一、マスク着用や小まめな手洗いをスタッフに徹底させましょう。
- 一、スタッフの体調管理、健康チェックを行いましょ。また、発熱の症状などがある人が休みやすい環境を整えましょ。
- 一、「3つの密」(密閉、密集、密接)を作らない環境の整備に取り組みましょ。
- 一、施設内の定期的な換気や設備、器具などの定期的な消毒・洗浄を行いましょ。
- 一、在宅勤務や、時差出勤、交代制勤務などによる勤務時間の分散等を推進ましょ。
- 一、お客様にも咳エチケットや手指の消毒を呼びかけましょ。
- 一、「新型コロナウイルス対策推進宣言」を積極的行うなど、お店の取組をお客様にお知らせましょ。

政府の「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」が示した基本的な考え方や各業界や事業所が作成するガイドラインに従って感染拡大防止策の徹底をお願いします。

#### 参考

##### 新型コロナ対策のための環境整備に

##### 小規模事業者持続化補助金(コロナ特別対応型)をご活用ください

長野県では、「新しい生活様式」に適応した事業形態への転換を促進するため、国の持続化補助金(コロナ特別対応型)を拡充(県による補助金の上乗せ)し、地域の事業者の取組を支援しています。

##### 補助対象事業

- ①顧客への製品供給を継続するために必要な設備投資や製品開発を行うこと。(補助上限135万円)
- ②非対面・遠隔でサービス提供するためのビジネスモデルへ転換するための設備・システム投資を行うこと(補助上限120万円)
- ③従業員がテレワークを実践できるような環境を整備すること(補助上限120万円)

受付締切 第3回2020年8月7日(金) / 第4回2020年10月2日(金) [締切日必着]

問い合わせ 申請等については、最寄りの商工会議所、商工会へご相談ください。

#### ● 新型コロナ対策推進宣言

長野県では、店舗や施設の対策により、クラスターの発生のリスクを低減させ、多くの人が安心して利用できる環境が増えることで地域経済を適切に循環させていくために、事業者の皆さまによる「新型コロナ対策推進宣言」を推進しています。

##### 以下のすべての項目に取り組む 県内事業者が対象となります

- 対人距離の確保
- 手指の消毒設備の設置
- マスクの着用
- 施設の換気
- 施設の消毒
- 国や関係団体が定めるガイドライン等に基づき必要と判断される項目への対応

#### 宣言までの流れ

- ① 新型コロナウイルス感染症対策としての取り組み内容を決定
  - ② ステッカー・ポスターを県公式ウェブサイトよりダウンロードし店舗やウェブサイトに掲示
  - ③ 宣言した旨を最寄りの商工会・商工会議所に電話等で報告
- ※希望者には商工会・商工会議所でシール形式のステッカーを配布しています
- ※取り組み内容についてお悩みの方は、最寄りの商工会・商工会議所の「新型コロナ対策経営推進員」から無料で助言・指導を受けることが可能です(会員以外も可)

#### 参考

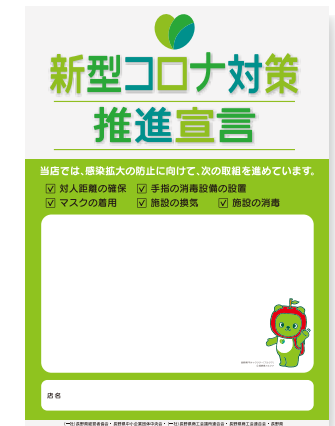
##### 利用者の皆さまへ

宣言を行った店舗・施設の店頭やウェブサイトでは、上のステッカーやポスターが張り出されていますので、お店選びの参考としてください。

また、長野県商工会連合会及び一般社団法人長野県商工会議所連合会のホームページ等でも宣言を行った店舗の一覧がご覧いただけます。(随時更新中)。



ステッカー



ポスター

#### イラスト

店頭に貼ってあるイメージ

### 3 感染の防止について

#### ● 店舗、施設、事務所、工場等での対策の具体例

##### 症状のある方の入場制限

- 発熱がある人、軽度であってもせき・のどの痛みなどの症状がある人は入場しないよう呼びかけることは、施設内などにおける感染対策として最も優先すべき対策です。状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することも検討を。
- 業種によっては、万が一感染者が発生した場合に備え、個人情報の取扱に十分注意しながら、入場者等の名簿を適正に管理することも検討を。



##### 共用空間の感染対策の例

- 他人と共用する物品や手が頻回に触れる箇所を工夫して最低限に
  - 複数の人の手が触れる場所を適宜消毒
  - 手や口が触れるようなもの(コップ、箸など)は、適切に洗浄消毒するなど特段の対応を
  - 人と人が対面する場所は、アクリル板・透明ビニールカーテンなどで遮蔽
  - ユニフォームや衣服はこまめに洗濯
  - 手洗いや手指消毒の徹底を
- ※美容院や理容、マッサージなどで顧客の体に触れる場合は、よりこまめに手洗いを(手袋は医療機関でなければ特に必要ありません)

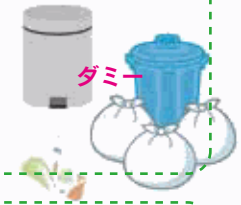


##### トイレの感染対策の例

- 便器内は、通常の清掃でOK
- 不特定多数が接触する場所は、拭き取り消毒を
- トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示
- ペーパータオルを設置するか、個人用にタオルを準備
- ハンドドライヤーは利用を中止し、共用のタオルは禁止

##### ゴミの廃棄

- 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて口をしぼり密閉
- ゴミを処理する人は、マスクや手袋を着用
- マスクや手袋を外した後は、必ず石鹸と流水で手洗い



##### 休憩スペースの感染対策の例

- 一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話はしないように
- 常に換気されている状態に
- 共用する物品(テーブル、いす等)は、定期的に消毒
- 使用する際は、入退室の前後に必ず手洗い



#### ● 清掃・消毒について

- 市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃しましょう(10ページを参照)。通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を、始業前、始業後に拭き取り消毒することが重要です。手が触れることがない床や壁は、通常の清掃で問題ありません。

#### ● その他

- 高齢者や持病のある方については、感染した場合の重症化リスクが高いことから、サービス提供側においても、より慎重で徹底した対応を検討してください。
- 地域の生活圏において、感染拡大の可能性が報告された場合の対応について検討をしておきましょう。感染拡大リスクが残る場合には、対応を強化することが必要となる可能性があります。

※これまでにクラスターが発生している施設等においては、格段の検討が必要です。



# 4

## 体調・行動の記録

[お名前: \_\_\_\_\_]

月日	体温	体調の不安	風邪の症状	主な行動記録 <small>不安があった場合は行動記録全体に○印</small>					対策の実践				県外への旅・出張	心配事	備考	
				朝	午前	昼	午後	夜	手洗い 消毒	社会的 距離	マスク	3密				換気
記入例①	37.0	喉が痛い	○	自宅	名古屋へ 会議(A社)	自宅	会議(B社)	自宅	○	×	○	△	△	名古屋	会食が長時間	
記入例②	36.4	なし		自宅	職場		カラオケ		○	×	△	×	×		カラオケが密	
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																

体温を記入 内容を記入 ○を記入 主な行動や活動場所を記入 ○、△、×で実践を評価 具体的に記入 自由に使用してください

( \_\_\_\_\_ ページ) 【 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ~ \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日】

詳細版

月日	体温	体調の不安	風邪の症状	主な行動記録 <small>不安があった場合は行動記録全体に○印</small>					対策の実践				県外への旅・出張	心配事	備考	
				朝	午前	昼	午後	夜	手洗い 消毒	社会的 距離	マスク	3密				換気
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																
/																

体温を記入 内容を記入 ○を記入 主な行動や活動場所を記入 ○、△、×で実践を評価 具体的に記入 自由に使用してください

## 4 体調・行動の記録

[お名前: ]

月日	曜日	体温	風邪の症状	会った人	行った場所	備考
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			

( ページ) 【 月 日 ~ 月 日】

簡略版

月日	曜日	体温	風邪の症状	会った人	行った場所	備考
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			
/		℃	有・無			

## 5 感染したかもしれないと思ったら

### 風邪症状がある場合

- 発熱やだるさなどの症状が出現したら、仕事や学校を休み、外出は控えてください。
- 毎日、体温を測って記録しておいてください。

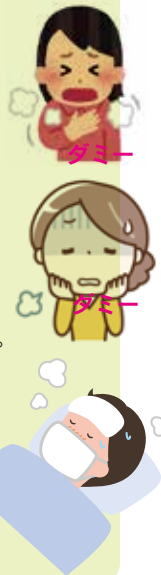


### 相談の目安

新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの方は、医療機関を受診する前に、お住まいの市町村を管轄する「有症状者相談窓口(保健所)」やかかりつけ医に電話等でご相談ください。相談内容によっては、一般の医療機関等への受診をお願いすることがあります。

### 少なくとも以下のいずれかに当てはまる場合は、すぐにご相談ください

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方\*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
\*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。
- 上記の症状に当てはまらない軽微な症状のみでも以下のいずれかに該当する場合はご相談ください。
  - ◎妊娠中の場合
  - ◎濃厚接触者である可能性がある場合(接触確認アプリの通知があった場合含む)
  - ◎ご自身やご家族が2週間以内に感染流行地域に滞在していた場合
  - ◎嗅覚障害、味覚障害がある場合



### 新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)を活用しましょう

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の陽性確定者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。これにより、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。



iPhone用



アンドロイド用

### 有症状者相談窓口 24時間対応 ※対面での相談は行っていません。必ず電話等で相談ください。

窓口名	管轄市町村	電話番号
佐久保健福祉事務所(佐久保健所)	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3164
上田保健福祉事務所(上田保健所)	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7135
諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事務所(伊那保健所)	伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所(飯田保健所)	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健福祉事務所(木曾保健所)	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2233
松本保健福祉事務所(松本保健所)	松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	0263-40-1939
大町保健福祉事務所(大町保健所)	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健福祉事務所(長野保健所)	須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9039
北信保健福祉事務所(北信保健所)	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-62-6104
長野市保健所	長野市	平日(8:30~17:15) 休日・夜間(17:15~8:30) 026-226-9964 026-226-4911

#### 電話での相談が難しい方へ

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方は下記のFAX番号等で相談をお受けします。 FAX:026-403-0320

#### ● 一般健康相談窓口

長野県 保健・疾病対策課 026-235-7278 または 026-235-7277 **8:30~17:15**

#### ● 外国人の方はこちら

NAGANO多言語コールセンター 0120-691-792または+81-92-687-5289 **24時間対応**

#### ● お子様をお持ちの方へ

小児については、小児科医による診察が望ましいため、かかりつけ医などに電話等でご相談ください

### コラム

#### 「濃厚接触者」とは

「患者(確定例)」「(無症状病原体保有者)を含む。以下同じ。)の感染可能期間に接触した者のうち、次の範囲に該当する者である。

- ◎患者(確定例)と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)があった者
- ◎適切な感染防護無しに患者(確定例)を診察、看護若しくは介護していた者
- ◎患者(確定例)の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ◎その他:手で触れることの出来る距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策なしで、「患者(確定例)」と15分以上の接触があった者(周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する)。

国立感染症研究所 感染症疫学センター 新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領(令和2年5月29日版)より

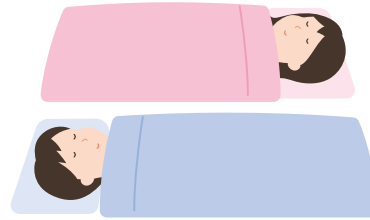
## 5 感染したかもしれないと思ったら

### 家庭内で感染させないために

自分や家族に風邪の症状がある場合や、新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合は、以下の点に注意してください。

#### ① 部屋を分けましょう

- 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
  - ・部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
  - トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。



#### ② 感染者のお世話をする方を限定しましょう

- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

#### ③ マスクをつけましょう

#### ④ こまめに手を洗いましょう

#### ⑤ 換気をしましょう

#### ⑥ 手で触れる共用部分を消毒しましょう

- 共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベットの柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒をしましょう。
  - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯または洗浄でかまいません。
  - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
  - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

#### ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

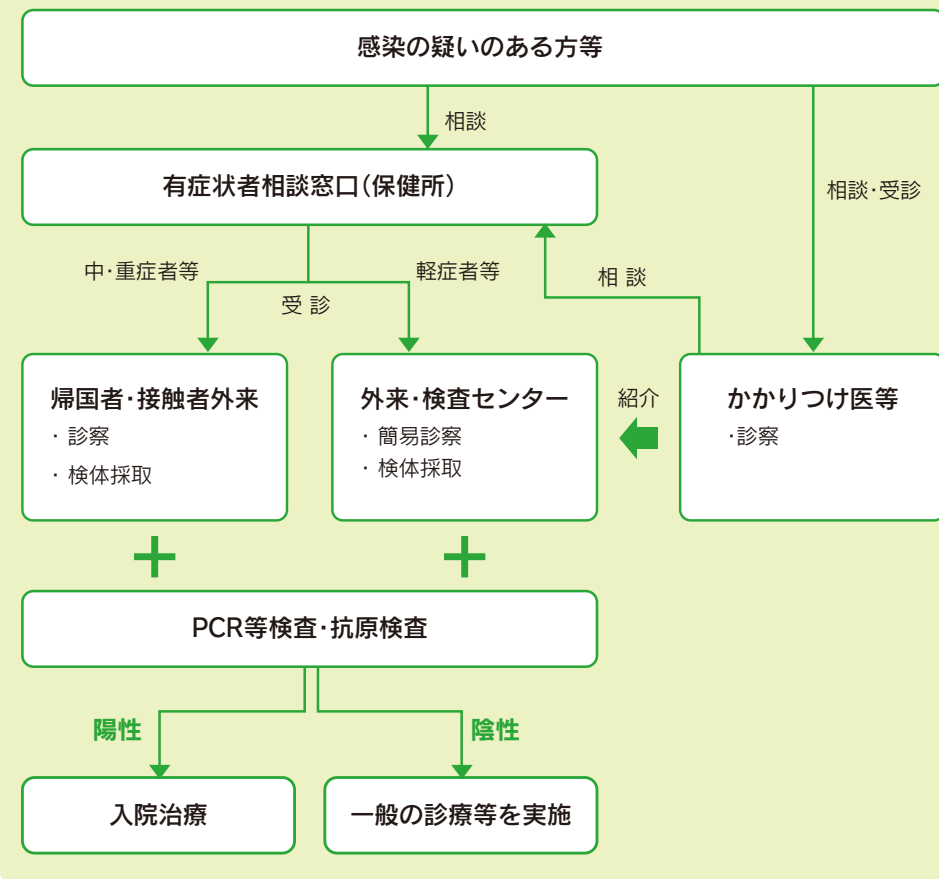
- 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。
  - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

#### ⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。
  - その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

◎ご本人は外出を避けてください。  
◎ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないでください。

### 相談から検査・治療までのフロー



### Q&A

- Q** 感染が疑われる場合でも、なぜ直ちに医療機関を受診してはいけないのですか？
- A** 感染した方の多くが軽い症状のみで、数日のうちに軽快しています。このような方が医療機関(特に大きな病院)に大挙すると、より重症な方の治療に手が回らなくなる可能性があります。また、院内感染を引き起こす原因となってしまう場合があります。これらは、医療体制の崩壊を引き起こす典型的な事例です。まずは、相談窓口やかかりつけ医に電話等で連絡するようにしてください。複数の医療機関を受診することも絶対に避けてください。
- 軽微な症状の場合は、自宅で十分な睡眠休養、水分や栄養をとって療養し、経過をみながら、受診方法の確認や準備を進めておきましょう。

## 6 検査について

感染が疑われると判断された場合、帰国者・接触者外来や外来・検査センター等で検査を受けることになります。検査は医師の判断のもとで行われます。

結果は、偽陽性や偽陰性の可能性もあります。また感染不安の解消のための検査は実施しておりません。なお、**長野県では医師が必要と判断した検査は確実に実施する方針となっています。**

### PCR等検査

ウイルスの遺伝子を検出する検査です。新型コロナウイルス感染症の患者では、のどや痰の中に新型コロナウイルスが存在するため、鼻の奥を拭ったり痰や唾液を採取したりして、その中のウイルスの遺伝子の有無を検査します。ウイルスの遺伝子が少数であっても検出できるため、一般的に感染症の検査の中では感度の高い検査とされ、PCR法とLAMP法があります。

### 抗原検査

ウイルスに感染した細胞が産生する抗原を検知する検査です。短時間(30分程度)で結果が得られること、特別な検査機器や試薬を必要としないこと等大きなメリットがありますが、PCR検査等と比較して感度が低く、現時点では、無症状者に対する使用や陰性確認等を目的とした使用には適さないとされています。

### 長野県の検査体制 令和2年6月末時点

- 検査可能検査数 300検体/日以上
- すべての医療圏に「外来・検査センター」を開設

地域	開設主体	検体採取の方式
佐久	佐久市	ドライブスルー
上田	上田市	ドライブスルー
諏訪	諏訪地域6市町村	ドライブスルー
伊那	伊那中央行政組合	プレハブ施設
飯田	飯田市	ドライブスルー
木曾	県立木曾病院	病院内施設
松本	松本市	簡易テント
大町	大町市	ドライブスルー
長野(北部)	長野市・長野県(長野市医師会)	ドライブスルー
長野(南部)	長野市・長野県(更級医師会)	ドライブスルー
北信	中高医師会	プレハブ施設



## 7 陽性と診断されたら

### 入院治療

陽性と診断された場合には、感染症法による勧告に基づき、指定の医療機関へ入院して治療を受けることになります。

新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立していませんが、ウイルスによる熱や咳などの症状の緩和を目指す治療(対症療法)として、解熱剤や咳どめ薬の投与、点滴等が実施されます。また、肺炎を起こした場合は酸素投与や人工呼吸器等を使用することもあります。

### 保健所による調査

保健所では感染拡大防止のため、発症前2週間の行動調査、接触者調査等の疫学調査を実施しますので、この手帳をご活用いただき、ご協力をお願いします。

### 退院

退院基準を満たせば、入院の勧告は解除され、退院が可能となります。

なお、退院後(療養終了後)の4週間は、保健所がフォローアップを行いますので、毎日体温測定を行うなどの自己健康管理をしていただきながら、社会生活を送っていただくこととなります。

### 6月12日現在の長野県における退院基準

- ①発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合
- ②発症日から10日間経過する以前に症状軽快した場合、症状軽快後24時間経過した後にPCR検査等を行い、陰性が確認され、その検査の検体を採取した24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

\*無症状病原体保有者については発症日(陽性確定に係る検体採取日)から10日間経過した場合または、発症日から6日間経過した後に核酸増幅法の検査を行い、陰性が確認され、その検査の検体を採取した24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

### 長野県の医療提供体制

- 300人以上の患者受入体制の継続
- 200人以上の軽症者宿泊施設の受入体制の継続

### イラスト

解熱剤や鎮咳(ちんがい)薬の投与、点滴等



## 8 心のケア・人権への配慮

### 心のケアを

ストレス状況が続くと、多くの方に心身の変化や不調(不安になる、イライラしやすくなる、自責的になる、夜眠れない、食欲不振など)が現れます。これは誰にでも起こりうる正常な心理的反応です。

いつ終わるともいえぬこのコロナ禍もいずれ治療薬やワクチンが開発されたり、集団免疫も得られたりすることで、かならず終息の時が迎えられます。心理的な負担が大きい場合やストレス反応が長く続く場合は、信頼できる人やこころの相談窓口(長野県精神保健福祉センター/41・42ページ参照)に相談するなど、心のケアを行きましょう。

### 人権への配慮を

新型コロナウイルスは、細心の注意を払っていても感染してしまう可能性ある病です。過酷な条件の中、医師や看護師などの医療従事者の方々は、患者の検査や治療をはじめ、感染のまん延を防止し、私たちの命を救うための仕事をしています。

また、私たちの生活は、さまざまなエッセンシャルワーカー\*の方々の働きにより支えられています。私たちの命や生活を守る方やそのご家族が差別されたり、誹謗中傷されたりするような事態は、絶対にあってははいけません。新型コロナウイルスに感染した方や濃厚接触者となった方に対する誤解や偏見を理由とした不当な言動も同様に無くさなければいけません。お互いに信頼し合い、支え合いながら、この難局を乗り越えていきましょう。

※私たちが生活を営むうえで欠かせない仕事に従事している人のこと

(例) 医療、介護、保育所、スーパー・薬局等の小売、公共交通・運輸、清掃、ごみ収集など



## 9 各種相談窓口等

### がいこくじんのかたへ / For Foreigners / 对于外国人

#### コロナでこまったときのそうだんまどぐち

##### 1 「NAGANO たげんごコールセンター」へでんわする

でんわばんごう 0120-691-792(24じかん・ねんじゅうむきゅう)  
※こくさいでんわやローミングでりようするばあい  
+81-92-687-5289(このばんごうはつうわりようがゆうりようとなります)

##### [たいおうげんご]

えいご・ちゅうごくご・かんこくご・たいご・インドネシアご・ドイツご・フランスご・イタリアご・ロシアご・スペインご・ポルトガルご・ベトナムご・ネパールご・タガログご・マレーご・ミャンマーご・クメールご

##### 2 コールセンターのオペレーターにそうだんまどぐちのでんわばんごうをつたえ、てんそうしてもらおう

そうだんまどぐちでんわばんごう 026-235-7277または026-235-7278

つうわれい:「ながのけんののしんがたコロナウイルスそうだんまどぐちへてんそうしてくださいばんごうは026-235-7277です。」

##### 3 オペレーターにつうやくしてもらいながらそうだんまどぐちしよくいんにそうだんする

If you have any problems/concerns about COVID-19 pandemic, please call the telephone consultation centers below.

##### 1. Call Nagano Multilingual Call Center

Phone Number 0120 691 792 (24 hours a day, 365 days a year)  
For international or roaming calls, dial  
+81-92 687 5289 (fees apply to international)

##### [Spoken languages]

English, Chinese, Korean, Thai, Indonesian, German, French, Italian, Russian, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepalese, Tagalog, Malaysian, Burmese, Khmer

##### 2. Tell the Operator the Hotline Number

Hotlines: 026-235-7277, 026-235-7278  
Tell the operator, "Please put me through to the Coronavirus Hotline of Nagano Prefecture.  
The number is 026-235-7277."

##### 3. Talk to the Hotline Staff Through an Interpreter

如果您对新型冠状病毒感染症相关的问题, 请联系下方的咨询中心

##### 1、拨打至“长野县多语言呼叫中心”

电话号码 0120-691-792(24小时对应・全年无休)  
\*国际漫游通话时请拨打+81-92-687-5289(此号码收费)

##### [可对应语种有]

英语、汉语、韩语、泰语、印尼语、德语、法语、意大利语、俄语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、他加禄语、马来语、缅甸语、高棉语

##### 2、请呼叫中心的话务员将电话转至咨询窗口。

咨询窗口电话号码: 026-235-7277 或 026-235-7278  
如: “请帮我把电话转到长野县新型冠状病毒肺炎咨询窗口。电话是026-235-7278。”

##### 3、请话务员帮助翻译的同时, 向咨询窗口负责人员进行咨询。

多言語による医療情報提供・電話医療通訳を行っています

We help you to find medical institutions for you and provide information on healthcare and welfare systems in Japan

我们将会向您提供医疗机构的信息及医疗福利制度

AMDA国際医療情報センター(こくさいりょうじょうほうせんたー) 時間/Time/联系时间 10:00~17:00  
AMDA Medical Information Center 電話/Tel/联系电话 03-6233-9266  
AMDA国际医疗信息中心 URL <https://www.amdamedicalcenter.com/>



9 各種相談窓口等

感染症について	発熱、倦怠感などの症状がある 新型コロナではないかと不安	有症状者相談窓口	県保健福祉事務所(保健所) 24時間 佐久:0267-63-3164 上田:0268-25-7135 諏訪:0266-57-2930 伊那:0265-76-6837 飯田:0265-53-0435 木曾:0264-25-2233 松本:0263-40-1939 大町:0261-23-6560 長野:026-225-9039 北信:0269-62-6104 長野市保健所 24時間 平日 8:30~17:15 026-226-9964 夜間 17:15~8:30・土日・祝日 026-226-4911
	感染予防、健康に関する 一般的な相談をしたい	一般健康相談窓口	県保健・疾病対策課 8:30~17:15 026-235-7278 または026-235-7277
感染症に関する不安、 差別などについて	「眠れない」「不安で落ち着かない」 など気分がすぐれない	こころの相談	県精神保健福祉センター 平日8:30~17:15 026-227-1810
	虐待を受けている、DV、児童虐待 について相談したい	お悩みの方、通告	24時間ホットライン 24時間 026-219-2413   児童虐待の通告 24時間 189(無料)
	不当な差別やいじめ等を受けた	人権の相談	みんなの人権110番 平日 8:30~17:15 0570-003-110   子どもの人権110番 平日 8:30~17:15 0120-007-110   外国語相談ダイヤル 平日 9:00~17:00 0570-090911   長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 火~日 8:30~17:00 026-274-3232
	新型コロナに便乗した悪質商法、 詐欺的行為があった、見かけた	消費者トラブル	県消費生活センター 平日 8:30~17:00 北信:026-217-0009 東信:0268-27-8517 中信:0263-40-3660 南信:0265-24-8058   消費者ホットライン 平日 8:30~17:00 188(局番なし)
	外国人の方からの不安など (Foreign Language) 15言語対応	外国人の相談	長野県多分化共生相談センター 第1・第3水曜日を除く平日 / 第1・3土曜日 10:00~18:00 026-219-3068 または 080-4454-1899
商業・農業などの個人事業主、 企業向け支援制度・相談など について	資金繰り、経営不安、融資に ついて相談したい	県庁窓口	経営 026-235-7195(産業立地・経営支援課) 平日 8:30~17:15 / 土日 9:00~17:00(祝日休み) 融資 026-235-7200(産業立地・経営支援課) お近くの地域振興局 商工観光課でも相談可 (平日8:30~17:15) 雇用 026-235-7201(労働雇用課)
		長野県よろず支援拠点	平日 8:30~17:15 026-227-5875 土日・祝日 8:30~17:00 070-4091-9793 メール: yorozu-5@icon-nagano.or.jp
	農業の経営について相談したい	農業相談窓口	農業農村支援センター 平日 8:30~17:00 佐久:0267-63-3146 上田:0268-25-7157 諏訪:0266-57-2932 上伊那:0265-76-6842 南信州:0265-53-0436 木曾:0264-25-2230 松本:0263-40-1947 北ア:0261-23-6543 長野:026-234-9534 北信:0269-23-0221 農業技術課 土日・祝日 8:30~17:00 026-235-7223
どこに相談したらよいかかわからない どんな支援があるかわからない		お困りごと相談センター	8:30~17:15(土日・祝日含む) 026-235-7077   NAGANO多言語コールセンター 24時間 0120-691-792 +81-92-687-5289(有料)

役に立つサイトなど

長野県	■長野県公式ウェブサイト 新型コロナウイルス感染症対策 総合サイト		■Twitter 長野県_新型コロナウイルス 対策情報	
	■公式youtubeチャンネル 【長野県】新型コロナウイルス感 染症対策		■LINE 長野県-新型コロナ対策 パーソナルサポート	
国	■厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に ついて		■内閣官房 新型コロナウイルス感染症 対策	

もしもの場合に備えてご記入を

参考資料

- ・【新型コロナウイルス感染症対策本部】「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(令和2年5月25日)
- ・【新型コロナウイルス感染症対策専門家会議】「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(令和2年5月29日)
- ・【厚生労働省】新型コロナウイルス感染症に関するQ&A
- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き・第2・1版

お名前	連絡先
かかりつけ医	連絡先
かかりつけ薬局	連絡先