

# 県民の皆様へ

～新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためのお願い～

感染拡大を防止し、県民の皆様の健康を守るためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

県民の皆様は、次の点にご留意ください。

- 1 発熱等の風邪症状がある方は、外出を控えましょう。
- 2 集団感染の防止にご協力ください。
- 3 自らの感染を防止し、他の人にうつさないようにしましょう。

\* **若者の皆さん**は、新型コロナウイルス感染により重症化するリスクは低いとされていますが、**症状の軽い人が重症化リスクの高い人に感染を広めてしまう可能性もあります**ので、特にご理解とご協力をお願いします。



令和2年3月6日

長野県知事 阿部 守一

長野県PRキャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ

# 1 発熱等の風邪症状がある方は、外出を控えましょう。

- 発熱等の風邪症状がある方は、出勤・登校等を含めて外出を控えてください。
- 事業主の皆さんは、従業員の方に発熱等の風邪症状がある場合には、休暇を取得させる等の配慮をお願いします。
- 症状にかかわらず医療機関を直接受診することは、かえって感染リスクを高めることにもつながりますのでご注意ください。また、複数の医療機関を受診することは控えてください。
- 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、まずは「有症状者相談窓口（保健所）」にご相談ください。



## 2 集団感染の防止にご協力ください。

- 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは、感染リスクが高いので避けてください。  
買い物等に出かける場合には、混雑していない時間帯を選ぶなどの配慮をお願いします。
- なお、屋外での散歩やジョギングなど人との接触が少ない活動をすることは、感染リスクが低いとされています。
- イベントを開催する方々は、その規模の大小にかかわらず、開催の必要性について検討するとともに、開催する場合には、風通しの悪い空間をなるべく作らないなど、イベントの実施方法を工夫してください。



### 3 自らの感染を防止し、他の人にうつさないようにしましょう。

- 石けんによる手洗いやアルコール消毒液による手指の消毒をこまめに行ってください。
- 咳やくしゃみ等の症状がある方は、咳エチケットを必ず行ってください。
- 発熱等の風邪症状がある方が、やむを得ず外出する必要がある場合は、必ずマスクを着用してください。
- マスクについては、風邪症状のある方や医療関係者など必要な方が確保できるよう、冷静な購買行動にご協力ください。

