

## 全圏域の感染警戒レベル3を解除し 各圏域の感染状況に応じたレベルに切り替えます

新規陽性者数の減少が続いていることから、全圏域の感染警戒レベル3を解除した上で、松本圏域をレベル3、その他の9圏域をレベル1とします。

### 1 趣旨

感染警戒レベルについては、これまで全圏域で3を維持していたところですが、本県における新型コロナウイルス感染症の新規陽性者数は減少が続いており、直近1週間の人口10万人当たりでは1.71人と、全県の感染警戒レベル3の基準である2.5人を下回っています。

このため、全圏域の感染警戒レベル3を解除した上で、各圏域の感染状況に応じたレベルに切り替えることとし、松本圏域を除いた9圏域をレベル1とします。

なお、松本圏域については、直近1週間の人口10万人当たりの新規陽性者数は5.45人であり、県外での感染が推定される事例が確認されているほか、陽性者の3分の1が感染経路不明となっており、感染拡大に警戒が必要な状態であるため、引き続きレベル3を維持します。

### 2 圏域ごとのレベル及びレベルに応じた状態

レベル	アラート	圏域	状態
3	警報	松本	感染拡大に警戒が必要な状態
1	—	佐久、上田、諏訪、上伊那、南信州、木曾、北アルプス、長野、北信	陽性者の発生が落ち着いている状態

### 3 県民・事業者の皆様へのお願い

第4波を確実に収束させるとともに、感染力の強さが指摘されているデルタ株等による感染の再拡大を防ぐため、県民及び事業者の皆様におかれましては、別紙1「感染拡大防止のお願い」に留意し、引き続き感染防止対策へのご協力をお願いします。

### 4 松本圏域における県としての対策について

感染警戒レベル3の松本圏域については、以下のとおり引き続き対策を強化してまいりますので、住民・事業者の皆様のご協力をお願いします。

- (1) 積極的な検査の実施
- (2) 事業者に対する感染拡大予防ガイドライン遵守の働きかけ
- (3) 必要に応じたクラスター対策チームの派遣
- (4) 市町村と連携した感染防止のための情報発信

信州版「新たな日常のすゝめ」



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) 湯沢 秀保 (担当) 北澤 浩  
電話 026-232-0111 (内線 4705)  
FAX 026-233-4332

## 感染拡大防止のお願い

### 1 「正しく」、「適切に」感染予防策を講じてください

変異株であっても、これまでと同様の感染予防策が推奨されています。マスクの着用、十分な換気、手指消毒・手洗いなど別紙2「やっているつもりは要注意」をご確認の上、「正しく」、「適切に」感染予防策を講じてください。

特に普段接していない人と会話等をする場合は徹底してください。

### 2 感染拡大地域等への訪問はできるだけ控えてください

一部の都道府県では、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が継続中で、依然として警戒が必要な状況が続いていますので、県外への訪問は慎重に検討をお願いします。

特に、感染拡大地域※、緊急事態措置及びまん延防止等重点措置が実施されている地域並びに外出自粛が呼びかけられている地域への訪問はできるだけ控えてください。

※ 直近1週間の人口10万人当たり新規陽性者数が15.0人を上回っている都道府県。外出自粛が呼びかけられている地域とあわせ、県ホームページで随時お知らせしています。

### 3 会食における基本的な感染防止策の徹底をお願いします

会食を実施する場合は、「信州版“新たな会食”のすゝめ」を遵守し、「信州の安心なお店」又は「新型コロナ対策推進宣言の店」をご利用ください。特に、感染対策が徹底されている「信州の安心なお店」の利用を推奨します。

また、密な室内での大人数（概ね1メートルの距離が取れない程度の人数）・長時間（概ね2時間超）の会食とならないように注意してください。

### 4 休憩時間等の気の緩みやすい場面における感染防止策の徹底をお願いします

職場や学校での昼食時やスポーツ後の休憩時など、気の緩みがちな場面ではマスクを外しての会話などで感染リスクが高まるおそれがあります。食堂、休憩室、喫煙所、更衣室等においても感染防止に努めてください。

新型コロナウイルス感染症に係わる差別や誹謗中傷により苦しんでいる人がいます。また、誹謗中傷をおそれるあまりに受診をためらうことは、重症化のリスクを高めるほか、さらなる感染の拡大を招きかねません。

県民お一人おひとりが「思いやり」の心を持ち「支えあい」の輪を広げ、みんなでこの危機を乗り越えていきましょう。

## マスクの着用

- ✓ 飲食店における飲食時も含め、人と会話をする際は必ず着用しましょう。  
→ マスクを着用していないときは人と会話をしない。
- ✓ できるだけ不織布マスクを着用しましょう。  
→ 一般的なマスクでは、不織布、布、ウレタンの順に効果があるといわれています。
- ✓ マスクをしていても最低1メートルは人との距離を取りましょう。

## 十分な換気

- ✓ 屋内などで人と一緒にいるときは、広い空間でも換気を徹底しましょう。  
→ 職場（会議室）やお店、教室（部室）や体育館、自動車の中など。
- ✓ 換気が不十分な密閉空間は避けましょう。

## 手指消毒 手洗い

- ✓ 適切なタイミングで行いましょう。  
→ マスク着脱の前後、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、ドアノブ・スイッチ・パソコンなどの共用部分に触れた後 等
- ✓ 適切な方法で行いましょう。  
→ 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に。  
→ 手洗い後は清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取る。  
→ アルコール消毒は必ず手を乾かしてから使用

## 早めの受診

- ✓ 発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など、いつもと体調が違うときには、早めにかかりつけ医等にまずは電話で相談しましょう。  
→ 早期発見、早期対応が重症化予防と感染拡大防止につながります。

