



長野県では新型コロナウイルスとの共存生活を送る上で必要な事項を取りまとめた「県民手帳」を無料配布しています。今回の県議会だよりでは「県民手帳」にまとめられている、withコロナ時代を迎える私たちに必要な「予防」と、「感染のおそれがある場合の行動」についてお話ししていきます。

長野県議会 副議長 小池 久長

## 夏季の感染対策と熱中症予防について

### マスク着用時は熱中症にご注意ください

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熱中症のリスクが高まります。



- ✓ 屋外で、互いに十分な距離（少なくとも2m以上）ができる場合はマスクを外しましょう。
- ✓ マスク着用時は強い負荷の作業や運動は避けましょう。
- ✓ 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしてください。



## 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現れたら、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。



### 以下いずれかに当てはまる場合はすぐご相談ください

- ✓ 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。
- ✓ 発熱や咳など比較的軽い風邪症状が4日以上続いている。
- ✓ 高齢者、基礎疾患がある方で、発熱・咳など軽い風邪の症状がある。
- ✓ その他、軽微な症状のみでも以下いずれかに該当する場合。
  - 妊娠中
  - 濃厚接触者である可能性がある
  - 嗅覚障害・味覚障害がある
  - 自身や家族が2週間以内に感染流行地域に滞在していた

医療機関を受診する前に、6市町村を管轄する「有症状者相談窓口（諏訪保健所）」や、かかりつけ医に電話でご相談ください。

諏訪保健福祉事務所（諏訪保健所） TEL.0266-57-2930  
※対面での相談は行っていません。必ず電話等でご相談ください。（24時間対応）

### 自分や家族に風邪症状がある場合や、感染が疑われる場合は、家庭内で感染させないために、以下の点に注意してください

- ① 部屋を分けましょう
- ② 感染者のお世話をする方を限定しましょう
- ③ マスク着用・手洗い・換気を徹底しましょう
- ④ 手で触れる共用部分を消毒しましょう
- ⑤ 汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう
- ⑥ ゴミは密閉して捨てましょう



### 濃厚接触者となった場合どのような対応が必要となりますか？

- 保健所から連絡が入るので検査や外出自粛にご協力をお願いします。
  - ▶ PCR検査で陽性の場合→入院治療となります。
  - ▶ PCR検査で陰性の場合→陽性者との最終接触から14日間は不要不急の外出自粛。保健所より毎日電話等による健康状態の確認を行います。

### 解説 検査について

感染が疑われる方は、「帰国者・接触者外来」または「外来・検査センター等」を受診していただき、医師が必要と判断した場合、PCR検査を受けることになります。また、濃厚接触者と認められた方も全員PCR検査を受けていただきます。

## 陽性と診断されたら

### 入院治療

陽性と診断された場合、指定の医療機関に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や、解熱剤や咳止め薬の投与、点滴が実施されます。肺炎を起こした場合は酸素投与や人工呼吸器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2週間前から診断確定日までの行動調査、接触者調査等を実施します。

### 退院

一定の基準を満たせば退院が可能となりますが、退院後も1週間程度は外出の自粛をお願いしています。



## 人権への配慮を

感染のまん延を防止し、命を救う仕事をしている医療従事者の方々やその家族、また、感染した方や濃厚接触者の方などへの、**不当な言動や誹謗中傷**などは絶対にあってははいけません。お互いに信頼し合い、支え合って、この難局を乗り越えていきましょう。



### 「県民手帳」をより詳しく知りたい方はこちら

以下の箇所にて無料で設置・配布を行っています。

- ① 地域振興局（県民ホール及び総合窓口）
- ② 市町村役場窓口、関連施設等
- ③ セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、イオン各店
- ④ 県内薬局（薬剤師会会員薬局）

また、各市町村を通じ、順次全戸配布が行われる予定です。詳しくは、各市町村の健康福祉関係窓口へお問い合わせください。

スマホからも閲覧可能



新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳（全編）

