

## 1月11日までを「感染対策強化期間」と位置付け、感染防止対策を強化します

令和2年12月28日

新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

### 1 趣旨

県内における新型コロナウイルスの陽性者は一時期に比較して落ち着いているものの、今後感染が拡大し、入院患者が増加した場合、医療提供体制に深刻な影響を与えます。

また、年末年始は、例年、人の流動化や普段会わない方との親しい交流が行われる時期であることや全国的に新規陽性者数の増加が続いていることを踏まえ、1月11日までを「感染対策強化期間」として11月24日に発出した長野県全域の「新型コロナウイルス警報」を継続します。

なお、この期間中に新規陽性者数が増加した場合には、圏域又は全県のレベル引上げ等を随時検討するものとします。

### 2 県民及び事業者の皆様へのお願い

**県民及び事業者の皆様は、別紙1-1「新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための年末年始の過ごし方」及び別紙1-2「感染リスクが高まる5つの場面」に留意し、感染防止策を徹底してください。**

また、別紙2「感染拡大防止のお願い」、別紙3「今、みなさんに考えていただきたいこと」をご確認いただき、これからの感染予防についてもう一度考えてみてください。

### 3 「新型コロナウイルス警報」発出に伴う県の対策強化

**医師会等の協力を得て、年末年始の相談・診療・検査・医療に係る十分な体制を確保しますので、風邪症状のある方など、心配な時は速やかにかかりつけ医等にご相談ください。**

**感染対策強化期間内に、集団的な感染が発生し新規陽性者が拡大した場合は、クラスター対策チームの活動を直ちに強化するなど、感染拡大の抑止に向けた取組を実施します。**

なお、期間内は警報は継続されますので、引き続きさらなる感染拡大を防止するため、長野県にお住まいの方、訪問される方、事業者の皆様は、次のとおり県の対策にご協力をお願いします。

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>① 市町村と連携して、感染防止のための情報発信を強化します</li><li>② 地方部のガイドライン周知・推進チームにより、事業者に感染拡大予防ガイドラインの遵守を強力的に働きかけます</li><li>③ 積極的な検査を実施します</li><li>④ 受入可能病床等の拡充を行います</li><li>⑤ 重症化リスクが高い陽性者の早期発見・対応を行います</li></ol> |
|---|

#### ① 市町村と連携して、感染防止のための情報発信を強化します

「うつらない」（自分を守る）、「うつさない」（周囲を守る）、「ひろげない」（地域を守る）ため、住民の皆様は情報がいきわたるように、市町村と連携して広報を行います。

特に、会食により感染が拡大していること及び全国的に感染が拡大していることから、会食における感染リスクを下げるための工夫に係る呼びかけや、陽性者が多数発生している地域への訪問に係る呼びかけについて、市町村と連携して強力的に発信を行います。

**② 地方部のガイドライン周知・推進チームにより、事業者に感染拡大予防ガイドラインの遵守を強かに働きかけます**

新型コロナウイルス感染症対策本部地方部のガイドライン周知・推進チームにより、市町村等と協力し、個々の事業者、店舗へのガイドラインのさらなる周知や支援策の紹介を行います。

**③ 積極的な検査を実施します**

県内全域において、疫学調査に基づき、感染事例に係る濃厚接触者の把握と全員検査に加え、接触者についても幅広く検査対象として積極的に検査を実施します。

**④ 受入可能病床等の拡充を行います**

医療機関に対しては、既に確保している病床に加え、更なる患者受入の拡大の協力を求めるとともに、宿泊療養施設の早期増設に取り組みます。また、軽症者等の自宅療養について、デジタルツールも活用して健康観察を行います。

**⑤ 重症化リスクが高い陽性者の早期発見・対応を行います**

医療機関・高齢者施設等で陽性者が一人でも出た場合には、関係する従事者・利用者全員をPCR検査対象にします。また、クラスター対策チームを迅速に派遣して対策を講じます。

現在は、徹底的な感染防止策を講じつつ、社会経済活動との両立を図るために全力を尽くしていく段階です。このため、県民の皆様には過度に活動自粛を行うことなく、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い・手指の消毒など基本的な感染防止策をさらに徹底していただくとともに、県が行う対策にご協力いただくようお願いいたします。

また、患者・陽性者、医療機関や福祉施設等で治療等に携わっている方々、交通機関や物流など県民生活の維持に必要な業務に従事されている方々やその家族に対し、人権侵害が起きないよう配慮いただくとともに、感染拡大している地域に居住する方々や当該地域と行き来されている方々に対し、不当な差別的取扱いや誹謗中傷を行わないようお願いします。

県では、市町村等と連携してまん延防止のための対策や医療提供体制及び検査体制の充実を一層推進するとともに、県民の皆様への働きかけを徹底してまいります。

県民皆で力を合わせこの難局を乗り越えていきましょう。

## 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための年末年始の過ごし方

令和2年12月24日/長野県

**基本は、「できるだけ同居の家族で穏やかに。」**

【感染拡大を防ぐため、できるだけ下記のことにご協力ください】

**1 人との接触機会を減らしてください**

- ・いつもの年末年始なら人と会う機会が増える方も今年は控えて
- ・帰省や初詣、会食や会合、会議や休暇 など 「分散」・「小規模」・「遠隔（リモート）」で

**2 会食・茶飲み話等の際は十分に注意してください**

- ・会話時のマスク着用・席間の十分な距離の確保を
- ・普段会わない親戚、友人などとの間では特に慎重に

**3 地域間の往来（出張・旅行・帰省など）には十分ご注意ください**

- ・感染拡大地域※への訪問は控えて  
※直近1週間の人口10万人当たりの新規陽性者数が15.0人を上回っている都道府県（首都圏、関西圏など）
- ・感染拡大地域からの帰省や重症化リスクの高い方のお住まいへの帰省は控えて
- ・帰省や観光でお越しになる方は、来訪前2週間は、大人数での会食等のリスクの高い行動を控えて
- ・発熱、風邪症状がある、または、10日以内に症状があった方は帰省を控えるなどの対応を

**4 風邪症状等がある場合は特に気をつけてください**

- ・まずは外出を控えて
- ・ためらうことなく速やかにかかりつけ医等に相談・受診を

**5 基本的な感染防止策を引き続き行ってください**

- ・感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、人混みの中でのマスク着用、手洗い・手指の消毒）など

県民お一人おひとりが「思いやり」の心を持ち  
「支え合い」の輪を広げ、感染された方やそのご家族、  
帰省者や旅行者をあたたく迎えましょう

# 感染リスクが高まる「5つの場面」

## 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



## 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



## 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



## 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



## 感染拡大防止のお願い

- 1 年末年始は「密」を避け、できるだけ同居のご家族で穏やかに過ごしてください
- 2 信州版「新たな日常のすゝめ」に沿った行動を徹底してください
- 3 会食は5つのポイントを徹底し、感染リスクを下げながら楽しむ工夫をしてください
- 4 地域間の往来に当たっては、感染状況を踏まえた対応をお願いします
- 5 発熱等の症状がある場合は、速やかにかかりつけ医等に電話でご相談ください
- 6 事業所での対策の徹底をお願いします

## 1 年末年始は「密」を避け、できるだけ同居のご家族で穏やかに過ごしてください

- (1) 自分と大切な方を守るため、人との接触機会を減らし、できるだけ同居のご家族で穏やかに年末年始をお過ごしください。
- (2) 帰省や旅行、初詣等により人の移動が集中し「密」になりがちです。人の流れを分散し、密になりやすい状況を避けるために、次の点などを心がけていただき、「分散化」、「小規模化」、「遠隔（リモート）化」にご協力をお願いします。
  - ① 年末年始の休日に加え、その前後でまとめて休み、休暇を分散化
  - ② 特に人の集中する正月三が日を避け、帰省や初詣を分散化
  - ③ 親しい人同士やご近所の集まりも控え、会食や会合等を小規模化
  - ④ 情報通信機器を活用し、帰省や会議をリモート化

## 2 信州版「新たな日常のすゝめ」に沿った行動を徹底してください

- (1) 新型コロナウイルス感染症が、飛沫や接触によりウイルスが目・鼻・口から入って感染することを踏まえ、感染を防止するための行動を自ら考え、実践するようお願いします。  
感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、人混みや会話の場面でのマスク着用、手洗い・手指消毒）を徹底するとともに、クラスター（集団感染）発生リスクが高い「3つの密」を回避し、毎日の健康チェックを欠かさず行うなど、信州版「新たな日常のすゝめ」に沿った行動を徹底してください。高齢の方や基礎疾患のある方など重症化リスクが高い方は、特にご留意ください。  
また、店舗等を利用する場合は、マナーとしてマスクを着用するとともに、手指の消毒など店舗等の講じている感染予防策にご協力ください。
- (2) 親族や知人の会合など地域における交流の場（茶飲み話や公民館活動等）においても感染の拡大が懸念されます。会話をする際のマスクの着用やとり箸や食器、物を共用しないなど、改めて基本的な感染防止策の徹底をお願いします。

## 3 会食は5つのポイントを徹底し、感染リスクを下げながら楽しむ工夫をしてください

忘年会などの会食の際には、ガイドラインを遵守している店舗を利用するとともに、次の5つのポイントを徹底してください。

なお、お酒が入ると気が緩みがちになるので十分注意してください。

- ① 体調が悪い場合は参加しない、させない。
- ② 開始前と会食後に必ず手指消毒を行う。（可能であれば会食中も。手指消毒の代わりに徹底した手洗いでも可。）

- ③ 人と直接・間接に接触しない。(大皿料理、とり箸、お酌、司会・カラオケマイクの共用を避けるなど)
- ④ 飛沫を人や人の飲食物に飛ばさない。(人との距離を保ち、パーティション等がない場合には会話の際にマスク着用もしくはハンカチ等で口を覆う、大声で話さないなど)
- ⑤ こまめな換気

#### 4 地域間の往来に当たっては、感染状況を踏まえた対応をお願いします

- (1) 感染拡大地域<sup>※</sup>への訪問に当たっては、当該地域内における感染拡大防止に協力するためにも、訪問そのものをできるだけ控えるようにしてください。

※ 直近1週間の人口10万人当たりの新規陽性者数が15.0人を上回っている都道府県

- (2) 帰省については、全国的に新規陽性者数が過去最多の水準であることや、お住まいの都道府県等から外出に関する注意喚起が行われる場合もあることから、事前にご家族で十分なご相談をお願いします。特に、感染拡大地域からの帰省や、高齢の方や基礎疾患のある方など重症化リスクが高い方のお住まいへの帰省は、できるだけ控えるようにしてください。
- (3) 帰省や観光でお越しになる際は、来訪前2週間はリスクの高い行動を避けるなど、「信州版 新たな旅のすゝめ」に沿った対応をお願いします。

#### 5 発熱等の症状がある場合は、速やかにかかりつけ医等に電話でご相談ください

新型コロナウイルス感染症の初期の症状は、風邪と見分けが付きません。定期的な検温など健康観察を行っていただくとともに、発熱等の症状がある場合には外出を控え、速やかにかかりつけ医や保健所に電話でご相談ください。

なお、ご家族の方に発熱等の症状がある場合は、食事や寝る部屋を分け、マスクをつけていただき、家庭内での感染を防止するための取組をお願いします。また、手で触れる共用部分を消毒するなどの対策もお願いします。

#### 6 事業所での対策の徹底をお願いします

- (1) 不特定多数の方が利用する事業所にあつては職場における感染拡大防止について改めて徹底いただくとともに、従業員お一人おひとりに感染予防のための行動を促していただくようお願いします。

具体的には、職場内での3密回避、従業員の休暇の分散取得や在宅勤務・テレワークの促進、発熱時に休みやすい職場環境づくりにご協力をお願いします。

また、特に仕事で休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まるおそれがあるとされています。休憩室、喫煙所、更衣室においても感染防止に努めてください。

さらに、「新型コロナ対策推進宣言」を行うように努め、ステッカーを掲示してお客様にもお知らせするとともに、感染防止策にご協力いただくよう呼びかけてください。

- (2) 業界ごとに策定される感染拡大予防ガイドラインを遵守し、業種の特性に応じて、お客さまの氏名及び連絡先の把握、適切な感染防止策（入場者の制限（席数や面積に応じた制限等）、施設内での物理的距離の確保、客が手を触れられる箇所の定期的な消毒、客の健康状態の聞き取り、入口での検温、マスクの着用、換気等）に努めてください。

## 今、みなさんに考えていただきたいこと

令和2年11月24日  
新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

県内においては、連日多くの新型コロナウイルス感染症の新規陽性者が発生し、病床の利用率も大きく増加しています。

命を守るために、県民一丸となって感染拡大を止めるためのより一層の取組が必要となります。これからの感染予防についてもう一度考えてみましょう。

- ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？
- ② 消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか？
- ③ 自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか？
- ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか？
- ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか？

## ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？

これまでは、注意深く適切な感染予防行動を行ってきたことで、感染を避けてこられたことと思います。今まで感染を避けてこられた今だからこそ、つい、三密の基準を甘く見積もってしまいがちです。改めて、行く場所、いる場所のリスクを確認し、安全確保（人と人との距離、マスクの着用）をお願いします。安全の確保ができないと考えられるときは、その場所を避けましょう。

## ② 消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか？

多くの店舗には消毒液が置いてあり、今では当たり前のように無意識に手指の消毒を行って入店しているでしょう。しかし、意識しないで行うようになった今こそ、忘れてしまうことも増え注意が必要です。「短時間だから大丈夫だ」とか「急いでいるから」といった気の緩みも生じがちです。そんなちょっとした油断が、ご自身や周りの方への感染を拡げるかも知れません。今一度、手洗いや消毒の効果と必要性を思い出して下さい。

## ③ 自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか？

新型コロナウイルス感染症は無症状でも周りの方に感染させる可能性があります。誰もが感染源になる可能性があり、無症状であっても、マスクの着用と、特に大人数となる時は人と人との距離の確保が重要です。また、体調が悪い時には家にいましょう。

## ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか？

空気が乾燥する冬は、飛沫による感染に特に注意する必要があります。屋内では空気中のウイルス濃度が高まりやすい上に、飲食のために一時的にマスクを外す機会も多くあります。そのため、空気中のウイルス濃度を下げるときの「換気」と、空気中をウイルスが漂いにくくするための「加湿」をすることが一層重要になります。

## ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか？

高齢の方、基礎疾患のある方は特に行動にご注意ください。今まで感染してこなかったことで、「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と考えてしまいやすいですが、それは適切な予防策を講じてきた結果です。寒くなる冬には免疫力も低下しがちです。今まで大丈夫であっても、これから感染するリスクや重症化するリスクは減りません。