

新型コロナウイルス感染対策

「健やかな年末年始を過ごすために」

年末年始は、新型コロナウイルスの感染リスクが高い場面が増える時期です。今年も、年末になり感染者が急増してきます。

一人一人が気を付けることで、感染拡大防止につながります。健やかな年末年始を過ごしましょう。

重症化リスクを確認

高齢者や基礎疾患がある等、ご自身やご家族の重症化リスクを確認しておきましょう。



重症化リスク因子

となる疾患等

・65歳以上

- ・悪性腫瘍
- ・慢性呼吸器疾患 (COPD等)
- ・慢性腎臓病
- ・心血管疾患
- ・脳血管疾患
- ・喫煙歴
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・肥満 (BMI:30以上)
- ・BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)
- ・臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他による免疫機能の低下
- ・妊娠



警戒してください。また、発熱、咳等の症状がある場合は、ためらわずに受診・相談をしてください。

重症化リスクが低い方は、受診をできるだけ控えセルフメディケーションを願います。そのため、検査キットや解熱鎮痛薬等の準備をしておきましょう。

帰省される場合

帰省などをされる方は、高齢者等重症化リスクが高い方に感染させないよう最大注意をお願いします。

日頃から、感染対策と体調管理を十分に行い、何らかの不調がある場合は予定の変更をご検討ください。

帰省する際は、お住いの各都道府県の無料検査所等で検査を受けることを推奨します。陰性であっても、マスクや手指消毒等の感染予

防は継続してください。

忘新年会を行う場合

体調が悪い時は参加しない、させないことや、換気等感染予防の徹底をお願いします。

「信州の安心なお店」など必要な感染対策を行っている店を選び、大声での会話や長時間の利用は控えるようにしましょう。

初詣・初売りなど

混雑する日時や場所をできるだけ避けるようにしましょう。

検査キットの購入

薬事承認された抗原定性検査キットを薬局等で購入することができます。

