

感染拡大防止と外出の自粛のおねがい

長野県上田保健所長

新型コロナウイルスの潜伏期間は最大10日間と言われています（ただし外出自粛を要請する期間は7日間となりました）。

PCR検査が陰性であっても、患者と接触があった日の翌日から10日間は発症する可能性がありますので、その期間は以下についてご協力をお願いします。

1 健康観察

- ・毎日、体温測定及び体調を確認し記録してください。
- ・次のような症状が出た場合は、速やかに上田保健所へご連絡ください。

<症状>

発熱、のどの痛み、咳、鼻水、鼻づまり、強いたるさ（倦怠感）、息苦しさ、味覚・嗅覚異常など

※症状には、個人差がありますので、軽い症状でもご相談ください。

○連絡先 上田保健所 電話：0268-25-7178

2 感染拡大防止 <家庭内で気を付けていただきたいこと>

- ・同居者がいる場合は、部屋を分けて過ごしてください。
部屋を分けられない場合には、お互いにマスクを着用し少なくとも2m以上の距離を保ちましょう。
- ・食事も、別にとりましょう。
特にマスクを外す場面（食事、はみがき、入浴、就寝）は時間や場所をずらしましょう。
- ・定期的に室内の換気を行い、手で触れる場所はこまめにアルコールで拭きとり、消毒しましょう。
- ・石鹸による手洗い、アルコール消毒、咳エチケットは続けましょう。

3 外出の自粛 <不要不急の外出は控えましょう>

- ・仕事は、在宅勤務や休暇、他者との接触のない業務となるよう、勤務先と調整をお願いします。
- ・買い物は、ネットスーパーの利用や家族に頼む等、他人との接触が少ない方法で行い、やむを得ない場合は、空いている時間帯に、マスクを着用し、短時間で済ませてください。
- ・公共交通機関の利用は、避けてください。
- ・定期受診がある場合は、事前にかかりつけ医に電話し、その指示に従ってください。

4. 災害時の避難場所・避難方法に関する問い合わせ窓口

健康観察期間中に災害が発生して避難が必要になる場合には、お住まいの市町村の窓口にて電話連絡をお願いします。窓口が決まっているので、確認しましょう。

感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第44条の3の規定に基づき、上記のとおり外出の自粛及び感染拡大防止に必要な協力を要請しますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。