

オミクロン株は、従来の株と比べ感染力が強く、発症までの日数が短いことから感染拡大につながっています。自宅療養のリーフレット*をご確認いただき、療養に専念いただくとともに、ご家族等への感染が広がらないように、以下の点に注意してお過ごしいただきますようご協力をお願いします。 *<https://www.pref.nagano.lg.jp/uedaho/>

- ★ 必ず自宅での療養をお願いします。
- ★ 自宅療養の方には県健康観察センターがパルスオキシメーター（血液中の酸素飽和度を測定するもの）と必要な方には体温計をお送りし、体調確認をします。一日2回（朝夕）測定いただき、体調確認の連絡の際に、ご回答をお願いします。

なお、現在、自宅療養者の急増に伴い最初の連絡がくるまで数日かかることがあります。その間、保健所または診断医療機関から連絡をさせていただきます。

重症化リスク因子をお持ちの方、症状の重い方には医療機関への受診を案内することがあります。保健所から連絡がくるまで、自宅で療養してください。

- ★ ご家庭での過ごし方
 - ・家庭内でも、ご本人とご家族ともにマスクを着用してください。
 - ・家族とは別室でお過ごしください。食事も別にとってください。
 - ・向かい合っただの会話を避けてください。
 - ・時々、窓を開け、換気を行ってください。
 - ・タオルの共用はしないでください。
 - ・洗面、歯磨きをご家族と別に行い飛沫などがご家族にかからないようにしましょう。
 - ・共用物の消毒はこまめに行ってください。
- ★ 同居の家族の方へ
 - ・同居のご家族も自宅待機をお願いします。家庭内でもマスクの着用をお願いします。（同居のご家族は濃厚接触者になります。）

特に以下の場合は早急に対応をお願いします

- ・医療従事者、福祉施設職員、教員、接客業の方
- ・園児、児童、生徒、学生の方
- ・介護サービスを受けている方

- ・食事は陽性者の方とは別に。黙食あるいは、個別に摂取する。
- ★ その他接触のあった方への対応
 - ・発症の2日前（無症状の方は検査の2日前）から現在までに、飲食などマスクを外して接触した人は、濃厚接触者となる可能性があります。7日間、人との接触を避け自宅待機をしていただくよう御連絡をお願いします。

健康観察センター・保健所から連絡が来る前、または夜間に高熱が続く、息苦しさ
など強い症状が出現した場合は、受診・相談センターにご連絡ください。