

新たな日常のすゝめ

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。

飛沫感染



咳・くしゃみや、2m以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ること
で感染します。

接触感染



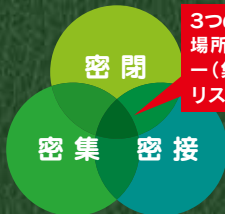
ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れること
で感染します。

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう！

3つの基本

- 身体的距離の確保
- マスクの着用
(人混みの中、会話の際)
- 手洗い・手指消毒

3密の回避



3つの確認

- ☑ 体温確認
- ☑ 体調確認
- ☑ 行動履歴確認

長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ



風邪症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状があるときは、
かかりつけ医や有症状者相談窓口(保健所)に相談しましょう。

この手帳に記載した内容は、令和2年6月末時点の情報に基づくものです。新型コロナウイルス感染症は、まだ不明な部分が多い病気です。県としては、引き続き検査・医療体制等の充実を図ってまいります。常に、国・県・市町村などから発表される情報を注視し、適切な対応・行動をとっていただくようお願いいたします。

発行：長野県 健康福祉部 / 営業局

令和2(2020)年7月1日

〒380-8570

長野県長野市大字南長野字幅下692-2

監修：長野県新型コロナウイルス感染症対策専門家懇談会(五十音順/敬称略)

飯塚康彦(長野県医師会常務理事)

金井信一郎(信州大学医学部附属病院感染制御室助教)

久保恵嗣(長野県立病院機構理事長)

本田孝行(信州大学医学部病態解析診断学・附属病院臨床検査部教授)

松本あつ子(長野県看護協会会長)

南希成(長野県立こども病院 総合小児科副部長兼感染症科部長)

山崎善隆(長野県立信州医療センター副院長兼感染症センター長)

Take Free

ご自由にお持ちください

COVID-19

新型コロナウイルス 感染症対策

For preventing COVID-19 outbreaks

長野県民手帳



しあわせ
信州

本県で確認された新型コロナウイルスの感染者は、現時点では落ち着いた状況です。これはひとえに、感染防止にご協力いただいた県民や事業者の皆さまのおかげであり、改めて深く感謝申し上げます。

多くの国々で依然として感染拡大が続き、国内でも連日新規感染者が報告される中、大切な人たちの命をこの感染症から守るためには、私たち一人ひとりの適切な行動が重要です。

この「新型コロナウイルス感染症県民手帳」では、県民の皆さまがウイルスの存在を意識しながら日常生活を送っていただく上で必要な事項を取りまとめました。どうぞご利用ください。

県としては、今後、医療・検査体制の一層の充実により感染拡大の第二波、第三波に備える一方で、消費拡大や観光振興等による県内経済の再生と生活・就労支援に取り組み、県民の皆さまの命と暮らしを守るため全力を尽くして参ります。

引き続きのご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。



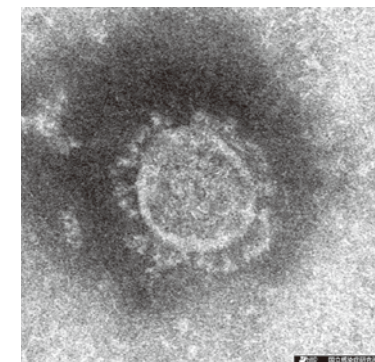
令和2年7月1日
長野県知事 阿部 守一

目次

1	新型コロナウイルス感染症とは ...	2	6	検査について	37
2	主な症状・経過・傾向	3	7	陽性と診断されたら	38
3	感染の防止について	5	8	心のケア・人権への配慮	39
4	体調・行動の記録	15	9	各種相談窓口等	40
5	感染したかもしれないと思ったら ...	33			

この手帳は、新型コロナウイルス感染症についての正確な知識を身につけ、毎日の健康状態や行動等を記録することで、感染防止に役立てていただくことを目的に作成しました。

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や、2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」のウイルスが含まれますが、今回の新型コロナウイルスは、人から人に感染するコロナウイルスとして新たに見つかったウイルスです。コロナ(Corona)、ウイルス(Virus)、病気(Disease)という単語と、この病気がWHOに報告された「2019年」の組み合わせから、病名がCOVID-19と命名されました。



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真像
粒状の粒子の上にコロナウイルス特有の冠状のスパイクタンパク質が観察できます。
(提供:国立感染症研究所)

参考 コロナウイルスの“コロナ”とは？

表面の突起が王冠のように見えることから、ギリシャ語で王冠を意味する「Corona(コロナ)」という名前が付けられました。

感染要因

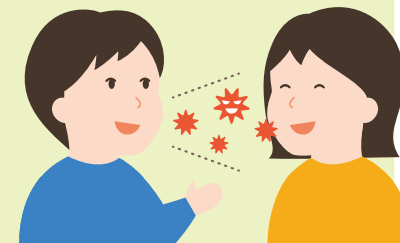
ウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

飛沫感染

感染している人の咳・くしゃみ・会話で生じる飛沫に含まれるウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

● 対策方法

- 飛沫が到達しない“身体的距離の確保”
(密集、密接の回避)
- 飛沫を拡散させないための“マスクの着用”
- 飛沫を滞留させないための“換気”(密閉の回避)



接触感染

ウイルスの付着した手が、目・鼻・口に触れることによって感染します。

● 対策方法

- 手に付着したウイルスを除去するための“手洗い・手指消毒”
- 感染した手を直接口や鼻に触れにくくさせるための“マスクの着用”



代表的な症状は、発熱・呼吸器症状(咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまりなど)・頭痛・倦怠感などです。初期症状はインフルエンザやいわゆる風邪に似ており、この時期に新型コロナウイルス感染症を区別することは困難です。

また、嗅覚障害・味覚障害を訴える方が多いことも分かってきました。割合は少ない(10%未満)ですが、下痢や嘔吐などの消化器症状がみられることもあります。



感染後の経過・傾向

感染者の約80%が軽症のまま1週間程度で治癒しますが、約20%は発症後1週間前後で肺炎症状が現れます。また、全体の約5%は肺炎が重症化して人工呼吸器など集中治療が必要となる経過をたどる傾向があります。

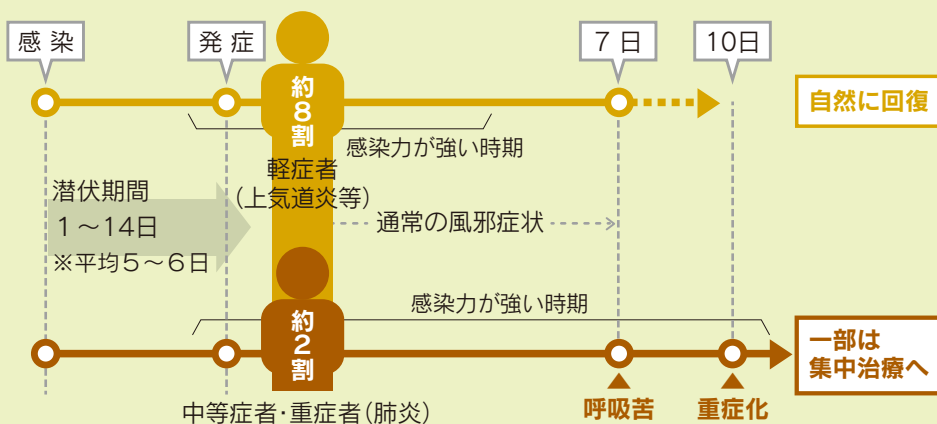
高齢者、基礎疾患(呼吸器疾患・糖尿病・高血圧など)を有する方、肥満の方などは、重症化するリスクが高いと考えられています。

なお、感染しても症状が現れない方もいます。

重症化のリスク因子

- ・ 65歳以上の高齢者
- ・ 慢性呼吸器疾患
- ・ 慢性腎臓病
- ・ 糖尿病 ・ 高血圧
- ・ 心血管疾患
- ・ 肥満(BMI30以上)

新型コロナウイルス感染症の経過



● 年代別の感染者数と死亡率

感染者数は、20代が最も多く、次いで50代、40代となっています。(令和2年6月24日18時時点)一方で死亡率は、年代とともに上昇しています。重症化しやすい人を守るという意識を持った行動を心がけましょう。

● 重症化するケース

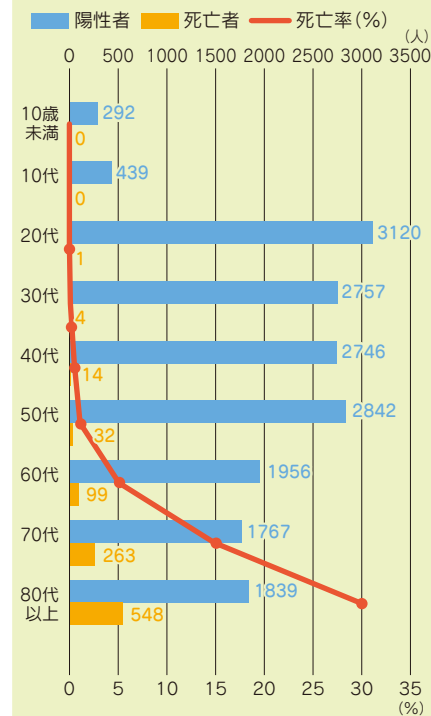
軽症等の場合でも状態が急変し重症化するケースもあり、注意が必要です。

緊急性の高い症状

(軽症者向けのセルフチェック項目)

- 表情・外見
 - ・ 唇が紫色になる
- 息苦しさ
 - ・ 息が荒くなる(呼吸数が多くなる)
 - ・ 急に息苦しくなる
 - ・ 日常生活の中で少し動くと息があがる
 - ・ 胸の痛みがある
 - ・ 横になれない、座らないと息ができない
 - ・ 肩で息をしている、ゼーゼーしている
- 意識障害
 - ・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる
- ご家族によるチェック
 - ・ 顔色が明らかに悪い ・ いつもと違う、様子がおかしい
 - ・ ぼんやりしている(反応が弱い) ・ もうろうとしている(返事がない)

全国の年齢階級別陽性者数・死亡者数



【国内の患者発生に関する参考資料】

新型コロナウイルス感染症の国内発生動向(令和2年6月24日18時時点)より

Q&A

Q 妊娠中に感染したらどんな影響がありますか？

A 妊娠中でも過度な心配はいりません。

現時点では、妊娠後期に感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。

信州版「新たな日常のすゝめ」(裏表紙)を実践しましょう

感染防止の3つの基本

① 身体的(人と人との)距離の確保

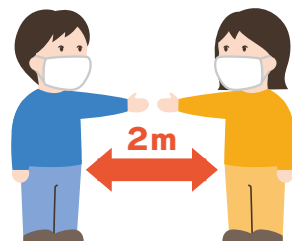
- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話する際は、可能な限り真正面を避ける

② マスクの着用・咳エチケットの徹底(布マスクでも有効です)

- 外出して人混みにいるときや公共交通機関を利用するとき
- 会話や周りに人がいる中で電話するとき
5分間の会話は、一回の咳と同じです

③ まめな手洗い・手指消毒

- 帰宅したらまず手、次に顔を洗う
- なるべく早く着替え、できればシャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に



3つの咳エチケット

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

出典:厚生労働省

3つの密を避けましょう

● 換気の悪い密閉空間

- 窓やドアを開け、こまめに換気を

● 多数が集まる密集場所

- 屋外でも密集するような運動は避けて
(少人数の散歩やジョギングは大丈夫)
- 飲食店でも距離を取って

● 間近で会話や発声する密接場面

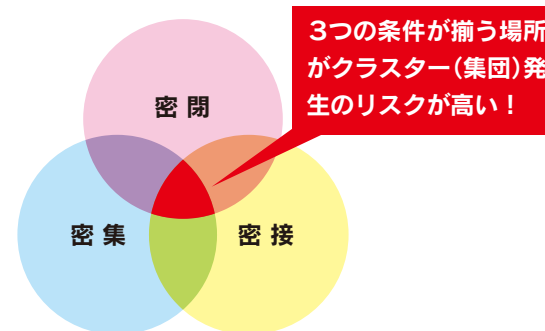
- 多人数での会食は避けて
- 隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
- 電車やエレベーターなどでの会話は自重を



換気の悪い密閉空間



多数が集まる密集場所



間近で会話や発声をする密接場面

参考

手洗い・アルコール消毒のポイント

- ◎他の人とタオルやハンカチを共有しない(ペーパータオルの使用が望ましい)
- ◎手を拭くものがないときは、自然乾燥させる
- ◎アルコール消毒は、効果を発揮させるために、必ず手を乾かしてから使用する

手洗い・アルコール消毒のタイミング

- ◎マスク着脱の前後 ※汚れた手で顔を触ると感染リスクが高まるため
- ◎食事準備の前 ◎飲食の前 ◎顔や口に触れる前後 ◎トイレの前後 ◎掃除の後
- ◎ドアノブ・机・スイッチ・テーブル・椅子・パソコン・タブレットなどの共用部分に触れた後

3 感染の防止について

毎朝、体温の測定・健康のチェックを

- 発熱やだるさなどの症状がある場合は、外出を避け、無理せず自宅で静養を
- 症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状があるときは、かかりつけ医や有症状者相談窓口(34ページ参照)に相談を



行動の管理、履歴の記録を

- 移動を行う地域の感染状況に注意
- 感染が流行している地域との往来(旅行・帰省・出張)は慎重な対応を
- 移動先や会った人を記録(この手帳をご利用ください)



万が一、感染してしまった場合でも、「感染防止の3つの基本」と「3つの密を避けること」で、他の人を感染させるリスクを低減できます

新型コロナウイルス感染症は、

◎感染しても自覚症状が現れない場合がある

◎症状が現れる2日くらい前(無症状の状態)

から、他の人を感染させる可能性がある

これらのことを理解し、常に適切な行動をとるよう心がけましょう。

また、日々の体温計測等により、体調の異変を早めに察知し、適切な対応を行いましょ。



Q&A

Q 無症状の感染者からも感染するのですか？

A WHO世界保健機関の見解(令和2年6月10日時点)によると、無症状の患者が他人に感染させる可能性については依然として不明な点が多いとしたうえで、新型コロナウイルスに感染した人のおよそ40%が無症状の感染者からうつされているとする研究があり、有症者に近い割合で周りの人に感染させている可能性があることを示しました。

日常生活の各場面で気をつけること

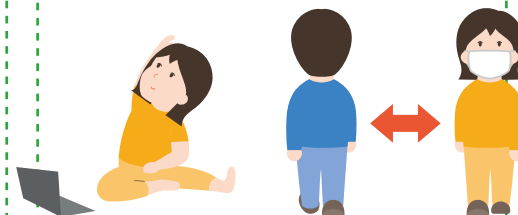
買い物

- 通販も活用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の活用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



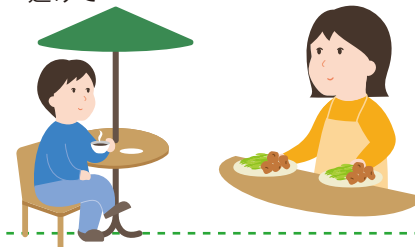
公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車も利用



食事

- テイクアウトやデリバリーも活用
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

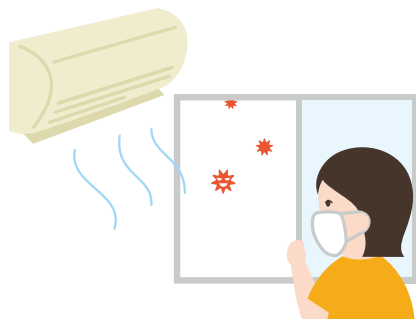
家庭内では35ページ「家庭内で感染させないために」を参考に感染防止に取り組んでください。

夏季の感染対策と熱中症予防について

● **マスクの着用時は熱中症に注意**
 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)が確保できる場合はマスクを外す
- マスクを着用している場合は、
 - ・強い負荷の作業や運動は避ける
 - ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給**気温の高い日は特に注意を!**
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩する

● **エアコンの冷房時にも換気が必要**
 一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気が行われていません。感染対策が必要な場合には、冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気を行いましょう。換気により室内温度が高くなる場合がありますので、エアコンの設定温度を下げるなどの調整を行ってください。
 車に乗る時はエアコンを外気モードにしましょう。



冬季の感染対策について

冬季はインフルエンザの流行が予想されますので積極的にワクチン接種を行いましょう。

参考

熱中症に関する大切なこと

- 熱中症による死亡者の数は、真夏日(30℃)から増加します。猛暑日(35℃を超える日)は特に注意を!
- 熱中症による死亡者の約8割が65歳以上の高齢者です。
- 高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています。

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので、周囲の方々も積極的な声掛けをお願いします。

Q&A

本当はどっち? 新型コロナウイルス感染症に関するよくある質問

Q マスクでは感染を防止できないとも言われていますが、マスクを着用した方がよいのはなぜですか?

A 他人にうつさないためにマスクの着用を推奨します。また、無意識に顔を触ってウイルスを口に入れるリスクを減らせます。さらに、吸った空気に湿気が加わり、喉が潤う効果があり、ウイルスなどを外に出す働きを助けることにもつながります。
 マスクは布製でも構いません。布マスクをご自分で作る場合はガーゼや布巾を何枚か重ねて作るのがおすすめです。使用した布マスクは毎日洗ってください。



Q 「次亜塩素酸ナトリウム液」と「次亜塩素酸水」は同じものですか?

A 違うものです。
 「次亜塩素酸ナトリウム液」は、塩素系漂白剤などの主成分になっているアルカリ性の物質の溶液で、「次亜塩素酸水」は、次亜塩素酸を主成分とする酸性の溶液です。濃度などの条件を満たし、適切な使用方法であれば、共にモノに付着した新型コロナウイルスの消毒に有効です。
 ただし、次亜塩素酸ナトリウム溶液は、手指の消毒には適していません。吸引による健康被害の危険性がありますので、絶対に噴霧しないでください。
 次亜塩素酸水による手指や空気中のウイルスの消毒については、その効果や安全性の検証はされておらず、経済産業省などではこうした使用法を推奨していません。
 (令和2年6月26日現在 NITE(独立行政法人製品評価技術基盤機構)の発表資料より)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター・ブリーチなど。

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。

新型コロナウイルスの消毒・除菌方法(手や指などのウイルス対策、モノに付着したウイルス対策、空気中のウイルス対策)については、「厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ」に詳しい情報が掲載されていますので参照ください。



事業者の方々に取り組んでいただくこと

事業者向け 信州版「新たな日常のすゝめ」

- 一、マスク着用や小まめな手洗いをスタッフに徹底させましょう。
- 一、スタッフの体調管理・健康チェックを行いましょ。また、発熱の症状などがある人が休みやすい環境を整えましょ。
- 一、「3つの密」(密閉・密集・密接)を作らない環境の整備に取り組ましょ。
- 一、施設内の定期的な換気や設備・器具などの定期的な消毒・洗浄を行いましょ。
- 一、在宅勤務や、時差出勤、交代制勤務などによる勤務時間の分散等を推進しましょ。
- 一、お客様にも咳エチケットや入退時の手指消毒を呼びかけましょ。
- 一、「新型コロナウイルス対策推進宣言」を積極的に行うなど、お店の取組をお客様にお知らせましょ。

政府の「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」が示した基本的な考え方や各業界や事業所が作成するガイドラインに従って感染拡大防止策の徹底をお願いします。



業種ごとのガイドライン

参考

新型コロナウイルス感染症の対策のための各種制度をご活用ください (令和2年6月末現在)

- ①融資
 - ・日本政策金融公庫「新型コロナウイルス感染症特別貸付」
 - ・商工中金「危機対応融資」
 - ・長野県中小企業融資制度資金「長野県新型コロナウイルス感染症対応資金」
 - ②給付金・補助金
 - ・「持続化給付金」…売上が半減した中小企業・個人事業主
 - ・「雇用調整助成金」…従業員に休業手当等を支払いたい
 - ・「持続化補助金(コロナ特別対応型)」…販路開拓をしたい、コロナ対策を行いたい
 - ③相談窓口
 - ・「産業・雇用 総合サポートセンター」地域振興局商工観光課(10か所)、労政事務所(4か所)
 - ・「中小企業・小規模事業者対象 経営・雇用相談窓口」県庁産業立地・経営支援課、労働雇用課、地域振興局商工観光課(10か所)
 - ・「長野県よろず支援拠点 相談窓口」長野、松本、上田、伊那、飯田
- 詳しくは、長野県公式ウェブサイト内「新型コロナウイルス感染症に伴う中小企業者向けポータルサイト」をご覧ください



ポータルサイト

● 新型コロナ対策推進宣言

長野県では、各店舗や施設の取組により、クラスターの発生のリスクを低減させ、多くの人々が安心して利用できる環境が増えることで地域経済を活性化させていくことを目的として、事業者の皆さまによる「新型コロナ対策推進宣言」を促進しています。

- 以下のすべての項目に取り組む
県内事業者が対象となります
- 対人距離の確保
 - 手指の消毒設備の設置
 - マスクの着用
 - 施設の換気
 - 施設の消毒
 - 国や関係団体が定めるガイドライン等に基づき必要と判断される項目への対応

宣言までの流れ

- ① 新型コロナウイルス感染症対策としての取り組み内容を決定
 - ② ステッカー・ポスターを県公式ウェブサイトよりダウンロードし店舗やウェブサイトに掲示
 - ③ 宣言した旨を最寄りの商工会議所・商工会に電話等で報告
- ※希望者には商工会議所・商工会でシール形式のステッカーを配布しています
- ※取り組み内容についてお悩みの方は、最寄りの商工会議所・商工会の「新型コロナ対策経営推進員」から無料で助言・指導を受けることが可能です(会員以外も可)

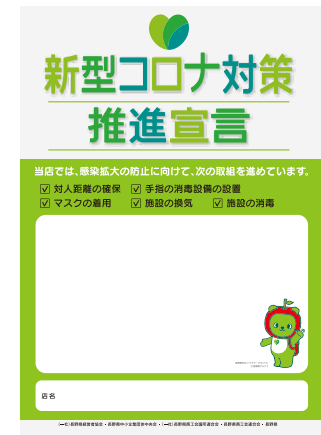
参考

利用者の皆さまへ

宣言を行った店舗・施設の店頭やウェブサイトでは、上記のステッカーやポスターが張り出されておりますので、お店選びの参考としてください。また、長野県商工会議所連合会及び長野県商工会連合会のホームページ等でも宣言を行った店舗の一覧をご覧いただけます(随時更新中)。SNSでは「#ながのコロナ対策の店」で検索を。



ステッカー



ポスター



3 感染の防止について

● 店舗・施設・事務所・工場等での対策の具体例

症状のある方の入場制限の検討

発熱がある人、軽度であっても咳・のどの痛みなどの症状がある人は入場しないように呼びかけることは、施設内などにおける感染対策として最も優先すべき対策です。

- 状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することも検討を
- 業種によっては、万が一感染者が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、入場者等の名簿を適正に管理することも検討を



入場時に検温

共用空間の感染対策の例

- 他人と共用する物品や手が頻回に触れる箇所を工夫して最低限に
- 複数の人の手が触れる場所を適宜消毒
- 手や口が触れるようなモノ（コップ・箸など）は、適切に洗浄・消毒するなど特段の対応を
- 人と人が対面する場所は、アクリル板・透明ビニールカーテンなどで遮蔽
- ユニフォームや衣服はこまめに洗濯
- 手洗いや手指消毒の徹底を

※美容院や理容・マッサージなどで顧客の体に触れる場合は、よりこまめに手洗いを（手袋は医療機関でなければ特に必要ありません）



共用部分の消毒



手や口に触れる物は特段の対応を



ビニールカーテン等で飛沫を防止

トイレの感染対策の例

- 便器内は、通常の清掃でOK
- 不特定多数が接触する場所は、拭き取り消毒を
- トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示
- ペーパータオルを設置するか、個人用にタオルを準備
- ハンドドライヤーは利用を中止し、共用のタオルは禁止



ゴミの廃棄

- 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて口をしぼり密閉
- ゴミを処理する人は、マスクや手袋を着用
- マスクや手袋を外した後は、必ず石鹸と流水で手洗い



休憩スペースの感染対策の例

- 一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話はしないように
- 常に換気されている状態に
- 共用する物品（テーブル・いす等）は、定期的に消毒
- 使用する際は、入退室の前後に必ず手洗い

● 清掃・消毒について

◎市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃しましょう（10ページを参照）。通常の清掃後に、不特定多数が触れる箇所やモノを、始業前・始業後に拭き取り消毒することが重要です。手が触れることがない床や壁は、通常の清掃で問題ありません。

● その他

◎高齢者や持病のある方については、感染した場合の重症化リスクが高いことから、サービス提供側においても、より慎重で徹底した対応を検討してください。

◎活動地域や生活圏において、感染拡大の可能性が報告された場合の対応について検討をしておきましょう。感染拡大リスクが残る場合には、警戒や対応を強化することが必要となる可能性があります。

※これまでにクラスターが発生している施設等においては、リスクを把握した上で特段の対応の検討が必要です。

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。

相談の目安

新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの方は、医療機関を受診する前に、お住まいの市町村を管轄する「有症状者相談窓口(保健所)」やかかりつけ医に電話等でご相談ください。相談内容によっては、一般の医療機関等への受診をお願いすることがあります。



まずは電話で相談を

少なくとも以下のいずれかに当てはまる場合は、
すぐにご相談ください (令和2年6月末現在)

- 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場合
- 重症化しやすい方*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。
- 上記の症状に当てはまらない軽微な症状のみでも以下のいずれかに該当する場合はご相談ください
 - ◎妊娠中の場合
 - ◎濃厚接触者である可能性がある場合(接触確認アプリの通知があった場合含む)
 - ◎ご自身やご家族が2週間以内に感染流行地域に滞在していた場合
 - ◎嗅覚障害・味覚障害がある場合



息苦しさ



強いだるさ



高熱

新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)を活用しましょう

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の陽性確定者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。これにより、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。



iPhone用



アンドロイド用

有症状者相談窓口 24時間対応 ※対面での相談は行っていません。必ず電話等で相談ください。

窓口名	管轄市町村	電話番号	
佐久保健福祉事務所(佐久保健所)	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3164	
上田保健福祉事務所(上田保健所)	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7135	
諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930	
伊那保健福祉事務所(伊那保健所)	伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	0265-76-6837	
飯田保健福祉事務所(飯田保健所)	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435	
木曾保健福祉事務所(木曾保健所)	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2233	
松本保健福祉事務所(松本保健所)	松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	0263-40-1939	
大町保健福祉事務所(大町保健所)	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560	
長野保健福祉事務所(長野保健所)	須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9039	
北信保健福祉事務所(北信保健所)	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-62-6104	
長野市保健所	長野市	平日(8:30~17:15) 休日・夜間(17:15~8:30)	026-226-9964 026-226-4911

電話での相談が難しい方へ

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方は下記のFAX番号等で相談をお受けします。

FAX:026-403-0320

● 一般健康相談窓口

長野県 保健・疾病対策課 026-235-7278 または 026-235-7277 8:30~17:15

● 外国人の方はこちら

NAGANO多言語コールセンター 0120-691-792 または +81-92-687-5289(有料)

● お子様をお持ちの方へ

小児については、小児科医による診察が望ましいため、かかりつけ医などに電話等でご相談ください

Q&A

Q 感染が疑われる症状がある場合でも、直接医療機関を受診してはいけないのですか？

A 新型コロナウイルス感染症は、初期症状がインフルエンザや風邪に似ていて判別が困難です。そのため、感染が心配な方が直接医療機関に大挙すると、より緊急な処置が必要となる重症の方への治療に手が回らなくなる可能性があるとともに、実際に感染している方から他の患者や医療従事者に感染させてしまう恐れがあります。まずは、お住いの地域の有症状者相談窓口(保健所)やかかりつけ医等に電話等で相談し、受診先や受診方法等の確認をしてください。

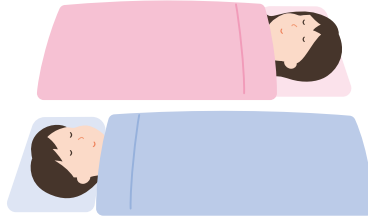
5 感染したかもしれないと思ったら

家庭内で感染させないために

自分や家族に風邪の症状がある場合や、新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合は、以下の点に注意してください。

① 部屋を分けましょう

- 個室にしましょう 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いにしましょう。
- ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう
トイレ・バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。



② 感染者のお世話をする方を限定しましょう

- 心臓・肺・腎臓に持病のある方・糖尿病の方・免疫の低下した方・妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

③ マスクをつけましょう

④ こまめに手を洗いましょう

⑤ 換気をしましょう

⑥ 手で触れる共用部分を消毒しましょう

- 共用部分（ドアの取っ手・ノブ・ベット柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう
- トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう
 - ・タオル・衣類・食器・箸・スプーンなどは、通常の洗濯または洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- 洗浄前のものを共用しないようにしてください
 - ・特にタオルは、トイレ・洗面所・キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- 体液で汚れたリネン、衣服を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

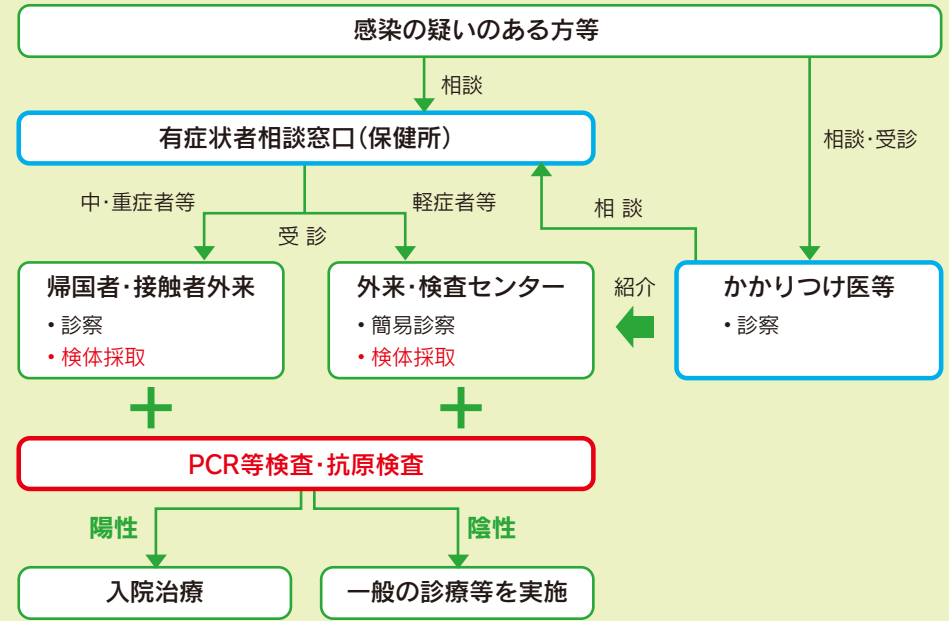
⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください
その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

◎ご本人は外出を避けてください。

◎ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないでください。

相談から検査・治療までのフロー（令和2年6月末現在）



Q&A

Q 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？

A 保健所から連絡が入りますので、検査や外出自粛にご協力をお願いします。また、家族や職場・学校へのご連絡をお願いします。
PCR検査で陽性だった場合…入院治療となります
PCR検査で陰性だった場合…陽性者との最終接触から14日間は、毎日健康状態のチェックと不要不急の外出自粛をお願いしています。保健所から毎日電話等により健康状態を確認させていただきます。外出の可否や職場・学校への復帰などの相談にも対応しています。

「濃厚接触者」とは

「患者（確定例）」（「無症状病原体保有者」を含む。以下同じ。）の感染可能期間に接触した者のうち、次の範囲に該当する者である。

- ◎患者（確定例）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- ◎適切な感染防護無しに患者（確定例）を診察、看護若しくは介護していた者
- ◎患者（確定例）の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ◎その他：手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、「患者（確定例）」と15分以上の接触があった者（周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する）。

国立感染症研究所 感染症疫学センター 新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領（令和2年5月29日版）より

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には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。

長野県では、医師や県が必要と判断した検査は確実かつ迅速に実施できるよう、今後も検査体制を拡充していきます。

PCR等検査

ウイルスの遺伝子を検出する検査です。新型コロナウイルス感染症の患者では、のどや痰の中に新型コロナウイルスが存在するため、鼻の奥を拭ったり痰や唾液を採取したりして、その中のウイルスの遺伝子の有無を検査します。ウイルスの遺伝子が少数であっても検出できるため、一般的に感染症の検査の中では感度の高い検査とされ、PCR法とLAMP法があります。

抗原検査

ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)を検知する検査です。

短時間(30分程度)で結果が得られること、特別な検査機器や試薬を必要としないこと等大きなメリットがありますが、PCR等検査と比較して感度が低く、現時点では、無症状者に対する使用や陰性確認等を目的とした使用には適さないとされています。



長野県の検査体制 (令和2年6月末現在)

- 検査可能検査数 300検体/日以上
- ①「帰国者・接触者外来」 29医療機関
- ②すべての医療圏に下記の「外来・検査センター」を開設

地域	運営主体	検体採取の方式
佐久	佐久市	ドライブスルー
上田	上田市	ドライブスルー
諏訪	諏訪地域6市町村	ドライブスルー
伊那	伊那中央行政組合	プレハブ施設
飯田	飯田市	ドライブスルー
木曾	県立病院機構	病院内施設
松本	松本市	簡易テント
大町	大町市	ドライブスルー
長野(北部)	長野市・長野県(長野市医師会)	ドライブスルー
長野(南部)	長野市・長野県(更級医師会)	ドライブスルー
北信	中高医師会	プレハブ施設

入院治療

陽性と診断された場合には、感染症法による勧告に基づき、指定の医療機関へ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抗ウイルス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(対症療法)として、解熱剤や咳どめ薬の投与、点滴等が実施されます。また、肺炎を起こした場合は酸素投与や人工呼吸器等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、接触者調査等の疫学調査を実施しますので、この手帳をご活用いただき、ご協力をお願いします。

退院

一定の退院基準を満たせば、入院の勧告は解除され、退院が可能となります。ただし、**退院後も1週間程度は、外出自粛のお願いをさせていただきます。**また、退院後4週間は、保健所によるフォローアップを受けながら、社会生活を送っていただくこととなります。特に最初の2週間は、毎日電話等により健康状態の確認を行っています。職場や学校への復帰などの相談にも対応しています。

参考

主な新型コロナウイルスの治療薬について (令和2年6月末現在)

●レムデシビル

新型コロナウイルス感染症の治療薬として承認されている薬です。ウイルスの増殖を抑える働きがあり、人工呼吸器などが必要な重症患者に静脈注射で投与します。

●アビガン

インフルエンザ等のウイルスの増殖を抑える効果があり、新型コロナウイルスに対しても、観察・臨床研究や治験において有効性等の検証が行われています。現時点での使用については、医療機関が研究班による観察研究に参加していて患者本人の同意があり、医師の判断によって使用が必要となった場合に限り可能となっています。

現在の医療提供体制

(令和2年6月末現在)

患者受入可能数(医療機関等)
300人以上

軽症者等受入可能数(宿泊施設)
200人以上



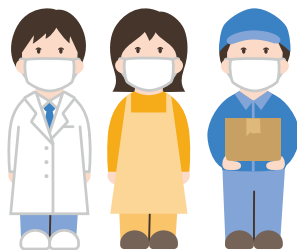
心のケアを

ストレス状況が続くと、多くの方に心身の変化や不調(不安になる・イライラしやすくなる・自責的になる・夜眠れない・食欲不振など)が現れます。これは誰にでも起こりうる正常な心理的反応です。いつ終わるともいえないこのコロナ禍もいずれ治療薬やワクチンが開発されたり、集団免疫も得られたりすることで、かならず終息の時が迎えられます。心理的な負担が大きい場合やストレス反応が長く続く場合は、信頼できる人やこころの相談窓口(長野県精神保健福祉センター/41・42ページ参照)に相談するなど、心のケアを行きましょう。

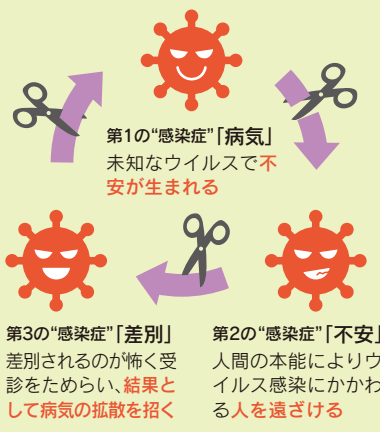
人権への配慮を

新型コロナウイルスは、細心の注意を払っていても感染してしまう可能性ある病です。過酷な条件の中、医師や看護師などの医療従事者の方々は、患者の検査や治療をはじめ、感染のまん延を防止し、私たちの命を救うための仕事をしています。また、私たちの生活は、さまざまなエッセンシャルワーカー*の方々の働きにより支えられています。私たちの命や生活を守る方やそのご家族が差別されたり、誹謗中傷されたりするような事態は、絶対にあってははいけません。新型コロナウイルスに感染した方や濃厚接触者となった方、感染地域と往來しなければならぬ方に対し、誤解や偏見を理由とした不当な言動も同様に無くさなければいけません。お互いに信頼し合い、支え合いながら、この難局を乗り越えていきましょう。

※私たちが生活を営むうえで欠かせない仕事に従事している人のこと
(例)医療、介護、保育所、スーパー・薬局等の小売、公共交通・運輸、清掃、ごみ収集など



3つの感染症のスパイラルを断ち切りましょう



出典：日本赤十字社

がいこくじんのかたへ / For Foreigners / 对于外国人 (令和2年6月末現在)

コロナでこまったときのそうだんまどぐち

1 「NAGANO たげんごコールセンター」へでんわする

でんわばんごう 0120-691-792(8:30~17:15)

※こくさいでんわやローミングでりようするばあい

+81-92-687-5289(このばんごうはつうわりようがゆうりようとなります)

[たいおうげんご]

えいご・ちゆうごくご・かんこくご・たいご・インドネシアご・ドイツご・フランスご・イタリアご・ロシアご・スペインご・ポルトガルご・ベトナムご・ネパールご・タガログご・マレーご・ミャンマーご・クメールご・モンゴルご・シンハラご

2 コールセンターのオペレーターにそうだんまどぐちのでんわばんごうをつたえ、てんそうしてもらおう

そうだんまどぐちでんわばんごう 026-235-7277または026-235-7278

つうわれい:「ながのけんのしんがたコロナウイルスそうだんまどぐちへてんそうしてくださいばんごうは026-235-7277です。」

3 オペレーターにつうやくしてもらいながらそうだんまどぐちしよくいんにそうだんする

If you have any problems/concerns about COVID-19 pandemic, please call the telephone consultation centers below.

1. Call Nagano Multilingual Call Center

Phone Number 0120 691 792 (8:30~17:15)

For international or roaming calls, dial

+81 92 687 5289 (fees apply to international)

[Spoken languages]

English, Chinese, Korean, Thai, Indonesian, German, French, Italian, Russian, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepalese, Tagalog, Malaysian, Burmese, Khmer, Mongolian, Sinhalese

2. Tell the Operator the Hotline Number

Hotlines: 026-235-7277, 026-235-7278

Tell the operator, "Please put me through to the Coronavirus Hotline of Nagano Prefecture.

The number is 026-235-7277."

3. Talk to the Hotline Staff Through an Interpreter

如果您对新型冠状病毒感染症相关的问题,请联系下方的咨询中心

1. 拨打至“长野县多语言呼叫中心”

电话号码 0120-691-792(8:30~17:15)

*国际漫游通话时请拨打+81-92-687-5289(此号码收费)

[可对应语种有:]

英语、汉语、韩语、泰语、印尼语、德语、法语、意大利语、俄语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、他加禄语、马来语、缅甸语、高棉语、蒙古语、增加罗语

2. 请呼叫中心的话务员将电话转至咨询窗口。

咨询窗口电话号码: 026-235-7277 或 026-235-7278

如:“请帮我把电话转到长野县新型冠状病毒肺炎咨询窗口。电话是026-235-7278。”

3. 请话务员帮助翻译的同时,向咨询窗口负责人员进行咨询。

多言語による医療情報提供・電話医療通訳を行っています

We help you to find medical institutions for you and provide information on healthcare and welfare systems in Japan

我们将会向您提供医疗机构的信息及医疗福利制度

AMDA国際医療情報センター(こくさいいりょうじょうほうせんたー)

AMDA Medical Information Center

AMDA国際医疗信息中心

時間/Time/联系电话 10:00~16:00

電話/Tel/联系电话 03-6233-9266

URL <https://www.amdamedicalcenter.com/>

9 各種相談窓口等

(令和2年6月末現在)

感染症について	発熱、倦怠感などの症状がある 新型コロナではないかと不安	有症状者相談窓口	県保健福祉事務所(保健所) 24時間 佐久:0267-63-3164 上田:0268-25-7135 諏訪:0266-57-2930 伊那:0265-76-6837 飯田:0265-53-0435 木曾:0264-25-2233 松本:0263-40-1939 大町:0261-23-6560 長野:026-225-9039 北信:0269-62-6104 長野市保健所 24時間 平日 8:30~17:15 026-226-9964 夜間 17:15~8:30・土日・祝日 026-226-4911
	感染予防、健康に関する 一般的な相談をしたい	一般健康相談窓口	県保健・疾病対策課 8:30~17:15 026-235-7278 または026-235-7277
感染症に関する不安、 差別などについて	「眠れない」「不安で落ち着かない」 など気分がすぐれない	こころの相談	県精神保健福祉センター 平日8:30~17:15 026-227-1810
	虐待を受けている、DV、児童虐待 について相談したい	お悩みの方、通告	24時間ホットライン 24時間 026-219-2413 児童虐待の通告 24時間 189(無料)
	不当な差別やいじめ等を受けた	人権の相談	みんなの人権110番 平日 8:30~17:15 0570-003-110 子どもの人権110番 平日 8:30~17:15 0120-007-110 外国人権利相談ダイヤル 平日 9:00~17:00 0570-090911 長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 火~日 8:30~17:00 026-274-3232
	新型コロナに便乗した悪質商法、 詐欺的行為があった、見かけた	消費者トラブル	県消費生活センター 平日 8:30~17:00 北信:026-217-0009 東信:0268-27-8517 中信:0263-40-3660 南信:0265-24-8058 消費者ホットライン 平日 8:30~17:00 188(局番なし)
	外国人の方からの不安など (Foreign Language) 15言語対応	外国人の相談	長野県多文化共生相談センター 第1・第3水曜日を除く平日 / 第1・3土曜日 10:00~18:00 026-219-3068 または 080-4454-1899
商業・農業などの個人事業主、 企業向け支援制度・相談など について	資金繰り、経営不安、融資に ついて相談したい	県庁窓口	経営 026-235-7195(産業立地・経営支援課) 平日 8:30~17:15 / 土日 9:00~17:00(祝日休み) 融資 026-235-7200(産業立地・経営支援課) 雇用 026-235-7201(労働雇用課) お近くの地域振興局 商工観光課でも相談可 (平日8:30~17:15)
		長野県よろず支援拠点	平日 8:30~17:15 026-227-5875 土日・祝日 8:30~17:00 070-4091-9793 メール:yorozu-5@icon-nagano.or.jp
	農業の経営について相談したい	農業者相談窓口	農業農村支援センター 平日 8:30~17:00 佐久:0267-63-3146 上田:0268-25-7157 諏訪:0266-57-2932 上伊那:0265-76-6842 南信州:0265-53-0436 木曾:0264-25-2230 松本:0263-40-1947 北ア:0261-23-6543 長野:026-234-9534 北信:0269-23-0221
どこに相談したらよいかわからない どんな支援があるかわからない	お困りごと相談センター	8:30~17:15(土日・祝日含む) 026-235-7077	

役に立つサイトなど

長野県	長野県公式ウェブサイト 新型コロナウイルス感染症対策 総合サイト		Twitter 長野県-新型コロナウイルス 対策情報	
	公式youtubeチャンネル 【長野県】新型コロナウイルス感 染症対策		LINE 長野県-新型コロナ対策 パーソナルサポート	
国	厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に ついて		内閣官房 新型コロナウイルス感染症 対策	

引用・参考資料

- 厚生労働省 HP
「新型コロナウイルス感染症について」ほか
- 首相官邸 HP
「新型コロナウイルス感染症対策本部」ほか
- 経済産業省 HP
「新型コロナウイルス感染症関連」ほか
- 日本赤十字社 HP
「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」
- 世界保健機関(WHO) HP
- 国立感染症研究所 HP
- 独立行政法人製品評価技術基盤機構
(nite)HP

この手帳に記載した内容は、令和2年6月末時点の情報に基づくものです。新型コロナウイルス感染症は、まだ不明な部分が多い病気です。県としては、引き続き検査・医療体制等の充実を図ってまいります。

もしもの場合に備えてご記入を

お名前	連絡先
かかりつけ医	連絡先
かかりつけ薬局	連絡先