

「ふるさと信州への帰省」をお考えのあなたへ

多くの皆さんがふるさと信州への帰省を楽しみにされていると思います。

しかし、長野県では昨年の7月以降、新型コロナウイルスの第2波が拡大してしまいました。

大切なご家族やご友人の命と健康を守るため、帰省をお考えの皆様は次の点についてお願い申し上げます。

令和3年7月2日
長野県知事 阿部 守一

- **帰省については、お住まいの都道府県から出されている外出に関する呼びかけ※を踏まえ、ご家族と相談して、慎重に検討してください。**

※緊急事態措置、まん延防止等重点措置が行われている都道府県では、日中も含めた不要不急の外出・移動及び不要不急の都道府県間の移動の自粛が呼びかけられています。

- **帰省される場合は、人の動きが特に集中する連休やお盆の期間をできるだけ避け、帰省前2週間は大人数での会食等感染リスクが高い行動を控えてください。**

- **体調に異変を感じた場合（帰省する10日前から当日までに、発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常などを自覚した場合）は、帰省を控えてください。**

- **感染拡大地域等※から帰省される場合には、帰省前3日以内にPCR検査を受けることを推奨**します。なお、検査の結果はあくまでもその時点のものであるため、陰性であった場合でも行動は慎重にしてください。

※直近1週間の人口10万人当たり新規陽性者数が15.0人を上回っている都道府県及び緊急事態措置・まん延防止等重点措置が行われている都道府県

- **帰県してから少なくとも1週間は、感染リスクが高い行動を控えてください。**

4連休・夏休みに向けてのお願い ～第5波を防ぎ、安心して元気な長野県を取り戻しましょう～

本県における新型コロナウイルスの感染状況は一定程度抑制されていますが、首都圏を中心に新規陽性者が増加に転じ、感染力が強いと言われる**デルタ株の感染例も増加**しています。

7月22日からは4連休となり、その後、夏休みへと続きます。昨年、第2波が拡大したこの時期の過ごし方は、**第5波の発生を防ぎ、安心して元気な長野県を取り戻すために極めて重要**です。

このため、7月22日から8月1日までを「**感染対策強化期間**」とします。

県民及び事業者の皆様には、この期間中、特に次の点についてのご協力をお願いいたします。

令和3年7月2日
長野県知事 阿部 守一

ウイルス（デルタ株等）を県内に持ち込まないために

- **感染拡大地域等※への訪問はできるだけ控えるようお願いします。**その他の都道府県への訪問についても、この期間を避けるなど**慎重に検討**してください。
- 県外へ訪問される場合には、大人数での会食等**感染リスクの高い行動を控えて**ください。

※直近1週間の人口10万人当たり新規陽性者数が15.0人を上回っている都道府県及び緊急事態措置・まん延防止等重点措置が行われている都道府県

県内で感染を広げないために

- **基本的な感染防止対策を改めて徹底**してください。
- 体調に異変を感じた場合（発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など）は、**外出せず、速やかに医療機関に相談**してください。
- **同居のご家族以外で行う飲酒を伴う5人以上の会食**については、**感染対策の徹底が困難な場合には実施を控えて**ください。

安心して元気な長野県を取り戻すために（ワクチン接種について）

- **ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討**ください。
- 多くの方がワクチン接種を完了するまでには時間がかかることから、接種がお済みの方も含め、**引き続き、感染対策の徹底**をお願いします。

「思いやり」と「支え合い」で新型コロナを乗り越えましょう

- 県外への訪問が必要な方や、様々な理由によりワクチン接種を受けることができない方もいます。**差別や誹謗中傷は行わず**、県民お一人おひとりが「**思いやり**」の心を持ち「**支え合い**」の輪を広げましょう。

安全安心で楽しい旅を

この夏に信州を旅する皆様へのお願い

信州を旅行先に選んでいただきありがとうございます。
安全安心で楽しい旅にさせていただくよう、皆様には、次の点についてご協力をお願いいたします。

感染防止の3つの基本

①人と人との
距離の確保

②マスクの着用

③こまめな手洗い
手指消毒

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週間は感染リスクの高い行動を控える
- 旅行前の行動歴（時間や場所）を記録しておく
- 旅行する10日前から当日までに体調に異変を感じた場合（発熱やせき、のどの違和感やだるさの症状等）は出かけない

旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- 混雑を避け、列に並ぶときは前の人と距離をとる
- 行政の呼びかけや施設が行っている感染防止対策を確認し協力する
- 旅行中の行動歴（時間や場所）も記録する
- 「信州の安心なお店」や
「新型コロナ対策推進宣言の店」を利用する



旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰宅後も2週間程度は健康観察を行う

長野県