



人との接触を

8割減らす 10のポイント

国の緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
ウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省 	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に 	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ 
4 待てる買い物は 通販で 	5 飲み会は オンラインで 	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整 
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も 	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
10 会話は マスクをつけて 	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い 密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 間近で会話をする 密接場面	

市民、事業者の皆さまへ

北信圏域（中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村）でクラスター（集団感染）発生事例が確認され、予断を許さない状況になりました。

感染者の増加に伴い、何よりも医療の崩壊が危惧されます。発熱等、新型コロナウイルス感染症の症状が疑われる方はいきなり医療機関へ行くのではなく、有症状者相談窓口（0269-1621-6104）に相談し、まずはそちらの指示に従っていただくようお願いいたします。皆さまの協力が医療の崩壊を防ぐ手段になります。

また、感染を防ぐためにも、不要不急の外出の自粛をお願いするとともに、「密閉」「密集」「密接」という「3密」の条件が重なる状況は避けていただくようお願いいたします。

ワクチンも、治療法もない中、誰も経験したことのない危機に立ち向かうには、何よりも人と接触しないこと、「自分が感染しない、人に感染させない」という意識が大切です。

しかし、生活の維持に必要な外出まで制限するものではありません。生活必需品の買い出しや病院、散歩などは構いません。仕事についても、できるだけ在宅勤務（テレワーク）や時差通勤をお願いします。

現在は非常事態であり、一日も早く安心できる日常を取り戻し、経済の回復に向けた取組みを進めるためには、新型コロナウイルスの感染拡大を抑え込むしかありません。

そのために、市民の皆さま、事業者の皆さまのご理解、ご協力を引き続きよろしく願っています。皆さまと一致協力し、この未曾有の難局を乗り切つて参りましょう。

1年後、5年後、10年後のよりよい未来を信じて。

令和2年4月23日

中野市長
池田 茂

まずは ご相談ください

次の症状がある方は、

北信保健所の「有症状者相談窓口」

にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢の方や基礎疾患等(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等)のある方は、上の状態が2日程度続く場合に、ご相談ください。

まずは相談!

すぐに医療機関を受診することは絶対に避けてください!

北信保健福祉事務所(北信保健所) 有症状者相談窓口

<電話番号>

0269-62-6104 (24時間対応)

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

FAX 0269-62-6036

北信圏域に 警戒宣言が出されました

新型コロナウイルス警戒宣言
及び発生段階区分

レベル2
対象地域



県は、4月23日、クラスターの発生が確認された北信圏域に、「新型コロナウイルス警戒宣言」を出しました。

レベル1 域内発生早期

感染者数に関わらず、感染経路が特定(推定)できている状態

レベル2 域内感染発生期

①感染経路が特定出来ない者が発生
②単発的なクラスターが発生または感染者の濃厚接触者が確定できず、クラスターを形成するおそれがある事例が発生

レベル3 域内まん延期

①レベル2の①または②に該当する事例が多数発生
②クラスターが複数発生

■県内の発生段階の区分(4月23日現在)

差別・偏見をなくしましょう

新型コロナウイルス感染症に関連して感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。

公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)
0570-003-110
(平日午前8時30分から午後5時15分まで)

新型コロナウイルス感染症に便乗した 詐欺にご注意ください

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意ください。

市や総務省などがATMの操作をお願いしたり、特別定額給付金の給付のために手数料の振り込みを求めたりすることはありません。

ご自宅や職場などに市や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便、メールが届いたら最寄りの警察署または相談専用電話 #9110までご連絡ください。

LINE

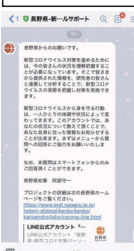
twitter

公式HP

LINE 公式アカウント
「長野県 - 新型コロナ対策パーソナルサポート」



友だちになり、あなたの状態を入力いただくことで、あなたの状態に合わせた新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせします



「長野県 - 新型コロナ対策情報」



長野県内の新型コロナウイルス対策に関する情報について発信する県公式アカウントです。感染者の情報・対策などを発信していきます。

「長野県 - 新型コロナ対策情報ホームページ」



新型コロナウイルスについての一般的なお問い合わせは
県庁一般相談窓口
026-235-7277
または **026-235-7278**
(休日も含め24時間専用電話でお受けします)