

## 県内の感染警戒レベル (R5. 4. 20 現在)

レベル3の圏域

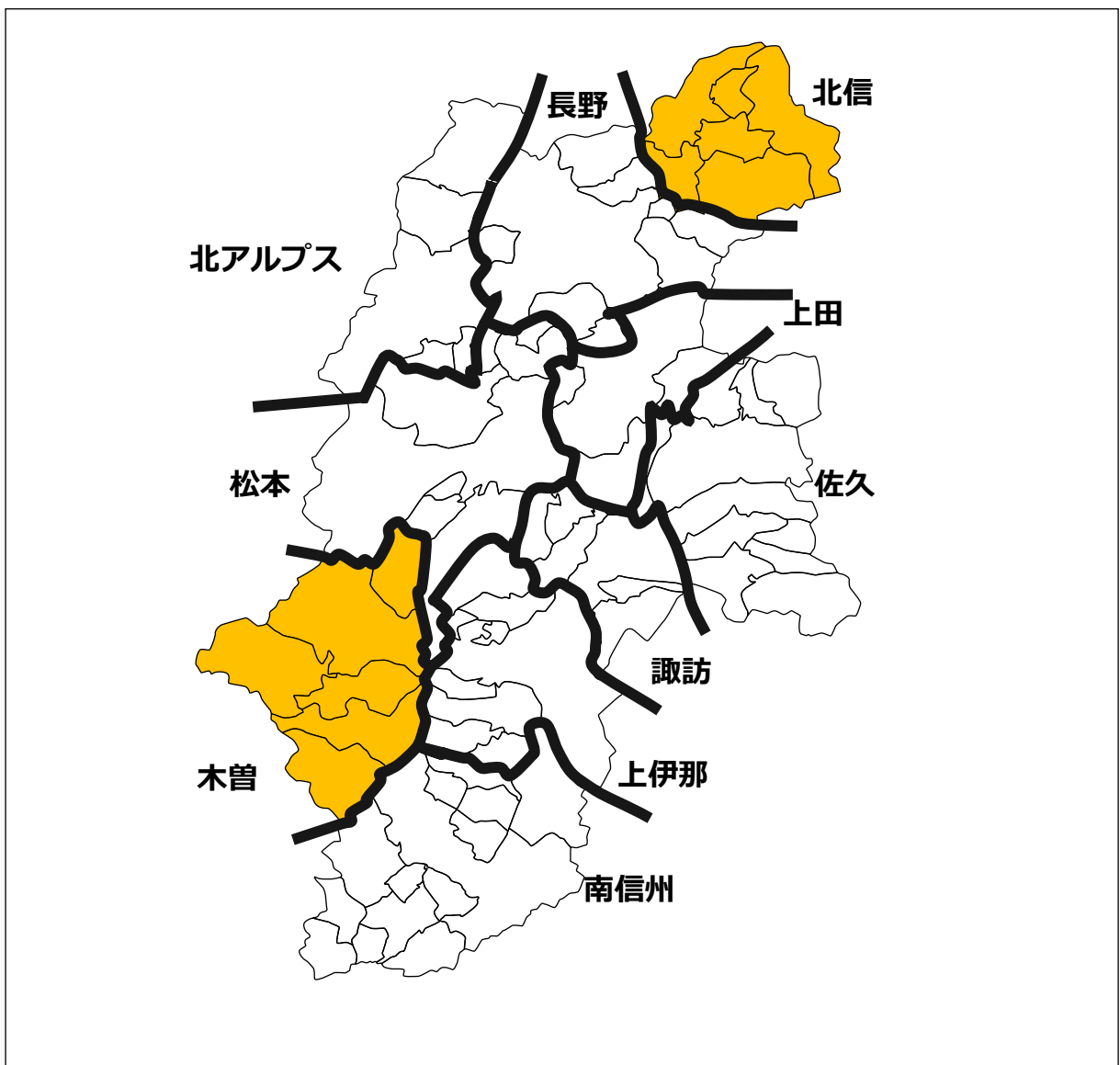
2 圏域

木曽圏域、北信圏域

小康期の圏域

8 圏域

佐久圏域、上田圏域、諏訪圏域、  
上伊那圏域、南信州圏域、松本圏域、  
北アルプス圏域、長野圏域



## マスクの着用は、個人の判断が基本となります

### ただし、以下のような場合には注意しましょう

○次の場面では周囲の方に感染を広げないためにマスクを着用しましょう

- ・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
- ・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

○重症化リスクの高い方※が感染拡大時に混雑した場所に行く時は、ご自身を感染から守るためにマスク着用が効果的です ※：65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方、妊婦など

### また、

○施設の管理者やイベント主催者等からマスク着用を呼びかけられた時は、ご協力をお願いします

○発熱等の症状がある方は、外出を控えてください

通院等やむを得ず外出する時には、人混みを避け、周囲の方に感染を広げないためにマスク着用をお願いします

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

## 新型コロナや季節性インフルエンザに気を付けながら、日常を取り戻していきましょう

○「新たな会食のすゝめ」に沿って、会食を楽しみましょう

○「新たな旅のすゝめ」に沿って、旅行を楽しみましょう

## 次のことは、これからも忘れずにお願いします

○基本的な感染対策は今後とも継続してください

- ・こまめな換気
- ・手洗い、手指消毒
- ・人と人との距離の確保

○発熱等の症状がある場合は出勤、外出等は控え、特に、重症化リスクの高い方は、診療・検査医療機関へ速やかに相談・受診してください

○オミクロン株対応ワクチン未接種の方は、改めて接種の検討をお願いします  
特に、重症化リスクが高い方はご自身を守るため、接種を検討してください

なお、感染が大きく拡大するような場合には、マスク着用を含め、より強い感染対策を求めることがあります

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

**令和5年3月13日から**

**マスク着用は個人の判断が基本となります**

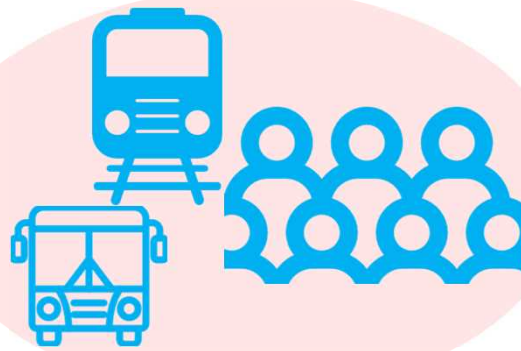
ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



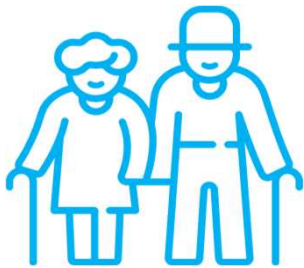
受診時や医療機関・  
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した  
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります