

新型コロナウイルス感染症陽性者の方へのお願い

長野県では、オミクロン株の特徴を踏まえ、社会機能を維持しながら県民の皆様の命と健康を守るため、保健所における濃厚接触者の調査・特定及び行動制限等について、当面の間、以下のとおり対応することとしますので、ご協力をお願いします。

陽性者との接触場所	濃厚接触者の調査・特定	濃厚接触者への行動制限等
① 同居者	保健所が実施	保健所から外出自粛等を要請
② ハイリスク施設※1	保健所が実施	保健所から外出自粛等を要請
③ 保育所、幼稚園、小学校等	施設・学校等の協力の下、保健所が実施	施設・学校等が外出自粛等を依頼
④ 事業所等（②、③除く） 知人もここに該当	原則、保健所は実施しない 〔集団感染発生時等は保健所が実施する場合もあり〕	保健所から外出自粛等を要請しない（行動制限をかけない）が、自主的な健康観察・感染拡大防止対策を要請

感染可能期間中に接触※2,3した知人へ連絡をとっていただき、以下について説明をお願いします

1 自身の健康観察を行ってください

- ✓ 健康観察期間中※4は、毎日体温測定を行い自身の健康観察を実施してください
- ✓ 発熱、咳、のどの痛み、倦怠感などの症状がみられたら、かかりつけ医に電話で陽性者と接触があったことを相談の上、受診してください（かかりつけ医がない場合は、裏面に記載の受診・相談センターに相談してください）

2 感染リスクの高い行動を控えるようご協力ください

- ✓ 陽性者と接触があったことのみを理由として、出勤を制限する必要はありませんが、抗原定性検査キットによる自主検査等を推奨します
- ✓ 健康観察期間中のハイリスク者※5との接触やハイリスク施設※1への訪問、不特定多数の者が集まる飲食やイベントの参加等を控えてください

接触者のうち濃厚接触の可能性のある方へは、以下についても説明をお願いします
（濃厚接触に該当するかどうかは、裏面のチェックリストを参考にしてください）

- ✓ 最終接触日の翌日から5日間は、出勤を含む外出の自粛を検討してください（仕事は在宅勤務や休暇等、他者との接触がなくなるよう職場と調整してください）
- ✓ 買い物は、ネットスーパーで行っていただくか、店舗を利用する場合は混雑していない時間帯に店舗に行き、マスクの着用等感染対策をした上で短時間で済ませてください

※1 医療機関、高齢者・障害者施設等、重症化リスクの高い方の利用が多い施設をさします

※2 感染可能期間とは、陽性者の発症日（無症状の場合は検体採取日）の2日前から療養終了日まで
の間をいい、周囲の方に感染させる可能性がある期間となります

※3 接触とは、屋内外問わず一緒に行動を共にしたこと等をいいます

※4 陽性者との最終接触日の翌日から7日間を健康観察期間といいます

※5 高齢者や基礎疾患を有する方など、感染した場合に重症化リスクの高い方をいいます



□ 確認事項



- (A) あなたの発症日（無症状の場合は検体採取日） 令和 年 月 日
- (B) (A) の2日前の日※ 令和 年 月 日
- (C) あなたが知人の方と最後に接触した日 令和 年 月 日

※ (B) の日から療養終了日までは、周囲の方に感染させる可能性がある期間です。
療養終了日は、原則として有症状者は発症日の翌日から10日間経過した日、無症状者は検体採取日の翌日から7日間経過した日となります。

(C) の日付は (B) より
後の日又は同日ですか？

いいえ（前です）

濃厚接触には当たりません

はい（感染可能期間に接触があります）

いいえ
（ひとつも該当しません）

感染可能期間中（(B) 以降の日）に以下のような接触をしましたか？

- 屋内外を問わず、一緒に食事・喫煙をした（十分な距離・換気などの感染対策をしていた場合を除く）
- マスクで鼻、口がおおわれていない状態で、近距離（目安として1～2m以内）で15分以上会話をした
- マスクをしていても換気の乏しい空間に長時間（目安として1時間以上）一緒にいた

ひとつでも当てはまる場合は「はい」へ

はい

濃厚接触の可能性ががあります

- (C) の日付の翌日から7日間は、検温等自身の健康観察を行ってください
- (C) の日付の翌日から5日間は、出勤を含む外出の自粛を検討してください
- 症状がみられたら、速やかに医療機関に事前連絡の上、受診してください

※かかりつけ医がない場合は、お住まいの地域の受診・相談センター（下表）にご相談ください

例えば、次のような事例が該当します

- 自宅、知人宅で換気せずに長時間過ごした
- 自動車に換気をしないで長時間同乗した
- カラオケに行った
- 同じ寮で生活しており、談話室等で換気せずに長時間会話した



受診・相談センター（24時間対応）

地域	電話番号	地域	電話番号
佐久	0267-63-3178	木曾	0264-25-2227
上田	0268-25-7178	松本	0263-40-1939
諏訪	0266-57-2930	大町	0261-23-6560
伊那	0265-76-6822	長野	026-225-9305
飯田	0265-53-0435	北信	0269-67-0249

※長野市、松本市にお住まいの方は、市の保健所にお問い合わせください。

長野市保健所	平日 8:30～17:15 026-226-9964 休日・夜間 17:15～8:30 070-2828-6398
松本市保健所	0263-47-5670（24時間）