

令和 5 年 1 月 25 日

# 県民の皆様へのお願い

## ●安全な生活・安全な外出を

- 場面に応じたマスクの正しい着用、手洗い・手指消毒、換気など、基本的な感染予防対策を徹底
- 「3つの密（密集・密接・密閉）」を回避し、感染リスクの高い行動は控える
- 自身や家族に発熱等の症状があれば、出勤・登校を控える
- ワクチン（インフルエンザワクチンを含む）の積極的な接種検討を
- 無症状で、感染に不安を感じる方は、PCR 検査等を受検（無料） ※R5.2.28 まで

## ●事業者等の皆様へ

- イベントや催物を行う場合はガイドラインを遵守
- 在宅勤務（テレワーク）の積極的な活用を
- 各事業所で感染拡大予防ガイドラインを遵守

## ●学校・教育現場の皆様へ

- 練習試合や合同練習等は慎重に行うこと
- 各競技団体等のガイドラインが示す感染予防対策を徹底した上で活動

## ●発熱等の症状がある皆様、陽性が判明した皆様へ

- 発熱等の症状が出た場合に備えて、近隣の発熱外来の情報を把握し、薬や食料品等の常備を

### ～発熱等の症状がある方へ～

- 医療機関受診は診療体制の整った平日昼間に
- 高齢者・小児・基礎疾患がある方、または症状の強い方は医療機関を受診
- 軽微でも症状がある方は、積極的に抗原キットによる自主検査を  
以下すべての条件に該当する方は、自己検査・登録制度（無料）を活用

条 件	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 15 歳以上 65 歳未満の方</li><li>・ 重症化リスクとなる基礎疾患（糖尿病、高血圧、心血管疾患、慢性腎臓病等）がない方 ※基礎疾患があっても、通院をしていない方で、重症化リスクが低いと判断する方を含む</li><li>・ 妊娠している可能性がない方</li><li>・ 結果連絡や問い合わせ等について、メールでの連絡が可能な方</li></ul>
--------	---

※それ以外の方や、上記に該当する方でも息苦しさがあるなど症状が強いと感じている方は、直ちにクリニックを受診

### ～陽性が判明した方へ～

- 無料 PCR 検査等や自ら検査キットを購入するなどして陽性が判明した方、医療機関受診により発生届の対象外となられた方は、「陽性者登録センター」への登録を
- 「陽性者登録センター」へ登録した方などで、管轄保健所から SMS（ショートメッセージ）を受信した方は、MyHER-SYS（マイハーシス）を活用した健康観察を
- 療養期間を終えても、10 日間（症状がなかった場合は 7 日間）は感染させるリスクが残るため、自主的な感染予防行動の徹底を  
特に、重症化リスクのある方と接する医療機関・高齢者施設等に従事する方は、10 日間（症状がなかった場合は 7 日間）を経過してから勤務を

# 感 染 対 策 の ポ イ ン ト ！

## ★マスクの着用について

### 【屋外】

- マスクの着用を推奨するのは、他者と身体的距離（2 m以上を目安）が確保できない中で会話を行う場合のみです。
- それ以外の場面については、マスクの着用の必要はありません。  
（例：公園での散歩やランニング、サイクリング/徒歩や自転車での通勤、屋外で人とすれ違う場面）

### 【屋内】

- マスク着用の必要がないのは、他者と身体的距離が確保できて会話をほとんど行わない場合（例：距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞）のみ。
- それ以外の場面については、マスクの着用を推奨します。

## <小学校から高校段階の就学児について>

- マスク着用の必要がない場面

【屋外】他者と身体的距離が確保できる場合（例：離れて行う運動や移動、鬼ごっこなど密にならない外遊び）や、他者と距離が確保できなくても会話をほとんど行わない場合（例：屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等））

【屋内】他者と身体的距離が確保できて会話をほとんど行わない場合  
（例：個人で行う読書や調べたり考えたりする学習）

## <保育所・認定こども園・幼稚園等の就学前児について>

- ・2歳未満の子どもでは推奨されません。
- ・2歳以上の就学前の子どもについても、個々の発達の状況や体調等を踏まえる必要があることから、他者との身体的距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めています。本人の体調がすぐれず持続的なマスクの着用が難しい場合は、無理に着用する必要はありません。

## ★効果的な換気について

- ・冬場は寒さから窓を閉める時間が増え、密閉空間になりがちです。換気が不十分な室内や混雑した室内に長時間滞在すると、感染するリスクが高まります。窓開けによる換気、窓開けとサーキュレーターの併用や24時間換気システムを活用するなど、効果的な換気を行いましょう。

## ★ワクチン接種について

- ・新型コロナワクチンは、発症や重症化の予防効果が認められています。ワクチンの積極的な接種をお願いします。
- ・今冬はインフルエンザとの同時流行も懸念されています。インフルエンザワクチンの積極的な接種もお願いします。

## イベントの事前相談について

- ・イベントや催物を行う場合は、基本的な感染防止策の徹底等を行ってください。
- ・感染防止安全計画を策定し、県による確認を受けた場合、上限人数は収容定員までかつ収容率の上限を100%とします。
- ・それ以外の場合は、上限人数は5,000人又は収容定員50%のいずれか大きい方、かつ収容率の上限は50%(大声あり)・100%(大声なし)とします。この場合、県が定める感染防止策等チェックリストを作成・公表してください。また、1,000人を超える場合は県に開催予定報告書の提出をお願いします。

### 「3つの密（密集・密接・密閉）」を回避し、感染リスクの高い行動は控える

- ・「3つの密（換気の悪い密閉空間・大人数が集まる密集場所・間近で会話や発声をする密接場所）」がそろった場所は、感染リスクが高い上にクラスターが発生する場合があります。こうした場所を避けるとともに、マスクなしや大声での会話、消毒を行わず共同で物品を使用するなど感染リスクの高い行動を控えてください。

### 無症状で、感染に不安を感じる方は、PCR検査等を受検（無料）

- ・大人数が参加するイベントに参加したなど、感染に不安を感じる無症状の方は、県内の無料検査場（薬局等）で検査を受けてください。（令和5年2月28日まで無料）

検査の結果、陽性が判明し、かつ、以下の条件すべてに該当する方（重症化リスクが低いと考えられる方）は、「陽性者登録センター」へ登録してください。

〈条件〉

(1)15歳以上 65歳未満の方

(2)重症化リスクとなる基礎疾患（糖尿病、高血圧、心血管疾患、慢性腎臓病等）がない方

※基礎疾患があっても、通院をしていない方で、重症化リスクが低いと判断する方を含む

(3)妊娠している可能性がない方

(4)結果連絡や問い合わせ等について、メールでの連絡が可能な方

なお、少しでも発熱や咳等の症状がある場合は、無料検査ではなく、クリニックの受診や自己検査・登録制度を利用してください。

### イベントや催物を行う場合はガイドラインを遵守

- ・イベントや催物を行う場合は、各業界が出している業種別ガイドラインを遵守してください。

業種別ガイドラインはこちら

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/011900/d00204243.html>



### 各事業所で感染拡大予防ガイドラインを遵守

- ・各事業所においては、県や各業界が出している感染拡大予防ガイドラインを遵守してください。併せて感染拡大予防ポスターの掲示もお願いします。

### 練習試合や合同練習等は慎重に行うこと

- ・部活動の練習試合や合同練習、合宿等の企画・実施に当たっては地域の感染状況等を踏まえ、慎重に行うようにお願いします。また、移動、更衣、飲食等、部活動に付随する場面では、十分な身体的距離を確保し、換気や手洗い、手指消毒など、基本的な感染予防対策に十分努めてください。

### 各競技団体等のガイドラインが示す感染予防対策を徹底した上で活動

- ・各競技団体等が作成するガイドラインを踏まえ、感染予防対策を徹底した上で活動してください。

### 発熱等の症状が出た場合に備えて、近隣の発熱外来の情報を把握し、薬や食料品等の常備を

- ・かかりつけ医や近隣の発熱外来の情報をあらかじめ調べてください。

- ・もしもに備えて、薬（解熱鎮痛剤、整腸剤等）、食料品等の常備（できれば抗原キットも）をお願いします。

### 医療機関受診は診療体制の整った平日昼間に

- ・時間外（休日や夜間）受診は、限られた医療機関しか対応できないため、緊急を要さない場合は、平日昼間に受診してください。

### 高齢者・小児・基礎疾患がある方、または症状の強い方は医療機関を受診

- ・特に、通院中の基礎疾患がある方は、軽い症状でも早期受診をお願いします。

- ・高齢者、小児、重症化リスクの高い方以外の方でも、息苦しさ（呼吸困難感）、胸痛、顔色不良、ゼーゼーする（喘鳴）、水分が摂れない、強い全身倦怠感、ウトウトする、けいれんなどの強い症状があれば、早期受診をお願いします。

## 軽微でも症状がある方は、積極的に抗原キットによる自主検査を

- ・「研究用」として市販されている抗原キットは、国が承認した「体外診断用医薬品」ではなく、性能等が確認されたものではないため、注意してください。医薬品と承認されたものの使用をお願いします。

## 陽性が判明した方へ

- ・無料検査や自分で検査キットを購入等し陽性が判明した方、医療機関の受診により医師から発生届の対象外と判断された陽性の方は、健康観察等を行うため「陽性者登録センター」へ登録をお願いします。
- ・「陽性者登録センター」への登録や医療機関を受診した方などで、お住まいの市町村の管轄保健所から、SMS（ショートメッセージ）を受信された方は、ご自身の HER-SYS ID を確認し、SMS に記載されている URL から MyHER-SYS（マイハーシス）での健康観察（自宅・宿泊療養）を開始してください。
- ・療養期間を終わっても、症状があった場合は発症から 10 日間（症状がなかった場合は 7 日間）が経過するまでは、他人に感染させるリスクが残るため、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等重症化リスクの高い人との接触、高齢者施設等への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所や会食等を避けるなど、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。特に、医療機関・高齢者施設・障害児（者）施設・保育所・認定子ども園で勤務する方は、10 日間（症状がなかった場合は 7 日間）を経過してから勤務するようお願いします。

※療養期間の短縮など詳しくは、和歌山県ホームページをご確認ください。

- ・自宅療養中、下記のような緊急性の高い症状が現れた際には、必ず、保健所または下記専用窓口にご相談ください。

【ウトウトして呼びかけに応じない、けいれんを起こしている、息苦しさがある、唇が紫色になっている 等】  
（新型コロナウイルス感染症専用相談窓口）

和歌山県コールセンター 073-441-2170（24 時間対応）

- ・同居者は「濃厚接触者」になりますので、家庭内の感染対策に努め、同居者の方には、自宅待機するようお願いください。

和歌山県新型コロナウイルス感染症診療・検査・療養等の情報サイトはこちら

<https://wakayama-covid19.jp/>

