

# 県民の皆様へのお願い（令和4年11月24日）

## ●安全な生活・安全な外出を心がける

- ・「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、手洗い・手指消毒、換気など、基本的な感染予防対策の徹底を
- ・混雑した場所など感染リスクの高い場所を避けて、安全な場所への外出を

## ●軽微な症状で、以下のすべての条件に該当する方は、自己検査・登録制度を活用（無料）

- （条件）
- ・15歳以上65歳未満の方
  - ・基礎疾患（糖尿病、高血圧、心血管疾患、慢性腎臓病、喘息等）のない方
  - ・妊娠している可能性がない方

※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

## ●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、療養期間を短縮せず、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

## ●無症状で、感染に不安を感じる方は、PCR検査等を受検（無料）

※令和3年12月28日から令和4年12月31日まで

- 飲食・カラオケは気をつけて、換気にも注意
- 県外へ外出する場合は、基本的な感染予防対策を徹底した上で、感染リスクの高い行動は控える
- 家族に発熱等の症状があれば、出勤・登校を控える

- イベントや催物を行う場合は気をつけて
- 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
  - ※出勤時の発熱チェックや勤務中のマスク着用等は特に徹底
- 病院・福祉施設サービスは、特に注意
- 医療機関は、まずコロナを疑う

- ワクチン未接種者は積極的な接種検討を
- ワクチン接種後も気を緩めず、引き続きマスク着用等を徹底

- 学校・教育現場での感染予防対策の徹底
  - ・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
  - ・移動、更衣、飲食等、部活動に付随する場面にも注意
  - ・本人及び家族に発熱等の症状があれば、厳に登校しないこと

## ～陽性が判明した方へのお願い～

- ・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

## 安全な生活・安全な外出を心がける

- ・和歌山県内にお住まいの方は、「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒、換気などの“基本的な感染予防対策”を心がけてください。その上で、混雑した場所などの感染リスクの高い場所を避けて、安全な場所への外出を心がけてください。
- ・マスクは、相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなりますので、会話の際は、マスクの着用をお願いします。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果があります。

## 軽微な症状で、以下のすべての条件に該当する方は、自己検査・登録制度を活用（無料）

- ・何らかの軽微な症状がある方で、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、クリニック等での受診に代えて、自己検査・登録制度（県抗原定性検査キット送付・陽性者登録センター）を活用して、陽性が判明した方は、WEBで申請・登録してください。

〈条件〉

- ①年齢が15歳以上65歳未満の方、②基礎疾患のない方（糖尿病、高血圧、心血管疾患、慢性腎臓病、喘息等）
- ③妊娠している可能性がない方

- ・条件に該当しない方や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してください。受診の結果、陽性が判明し、かつ、発生届の対象外となられた方は、「陽性者登録センター」へ登録してください。

## 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、療養期間を短縮せず、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

- ・療養期間を終えても、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、療養期間を短縮せず、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いたします。

※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。

## 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、県内の無料検査場所（薬局等）で検査を受けてください。（令和4年12月31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年齢が15歳以上65歳未満の方、②基礎疾患のない方（糖尿病、高血圧、心血管疾患、慢性腎臓病、喘息等）
- ③妊娠している可能性がない方

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。

## 飲食・カラオケは気をつけて、換気にも注意

- ・食事中はマスクを外す場面もあり、感染のリスクが高まります。会話をする際はマスクを着用するなど、“基本的な感染予防対策”を徹底してください。また、事業者の方は換気の徹底をお願いします。

※和歌山県新型コロナウイルス感染症予防対策認証店や感染予防対策が徹底されている店舗の利用を推奨します。

## 県外へ外出する場合は、基本的な感染予防対策を徹底した上で、感染リスクの高い行動は控える

- ・県外へ外出する場合は“基本的な感染予防対策”の徹底をお願いします。併せて、混雑した場所に行くなど感染リスクの高い行動を避けてください。

## 家族に発熱等の症状があれば、出勤・登校を控える

- ・発熱や咳、味覚・嗅覚異常などの体調不良の同居家族がいる場合は、新型コロナウイルスに感染している可能性がありますので、感染拡大防止のため、陰性が確認されるまで、通勤・通学はしないようお願いします。

## イベントや催物を行う場合は気をつけて

- ・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。

## 在宅勤務（テレワーク）の積極的な活用を

- ・積極的に在宅勤務（テレワーク）を行うようお願いします。
- ・県内事業者の皆様におかれましても、在宅勤務を活用してください。

## 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をお願いします。
- ※特に、従業員の出勤時の発熱等のチェックや勤務中のマスク着用等の徹底をお願いします。

## 病院・福祉施設サービスは、特に注意

- ・病院や福祉施設などの職員は、施設内への感染の持ち込みが発生しないように特に注意してください。
- また、訪問介護・通所サービスの職員やケアマネージャーの皆様は、自身での感染予防対策をより徹底するとともに、事業所においても発熱のチェックを実施するなど、健康観察のさらなる徹底をお願いします。

## 医療機関は、まずコロナを疑う

- ・医療機関、特にクリニックの皆様は、咳や微熱などの軽微な症状であっても、新型コロナウイルス感染症を疑い、速やかに検査を実施するなど、引き続き、患者の早期発見に努めるようお願いします。

## ワクチン未接種者は積極的な接種検討を

- ・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。

## ワクチン接種後も気を緩めずに、引き続きマスク着用等を徹底

- ・ブレイクスルー感染の事例も報告されていますので、ワクチンを接種済みであっても、気を緩めず“基本的な感染予防対策”を行ってください。

### 学校・教育現場での感染予防対策の徹底

- ・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
- ・移動、更衣、飲食等、部活動に付随する場面にも注意
- ・本人及び家族に発熱等の症状があれば、厳に登校しないこと

- ・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、慎重に行うようお願いします。
- ・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。
- ・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。
- ・本人及び同居家族に発熱等風邪の症状があれば、厳に登校を控えるようお願いします。

---

### ～陽性が判明した方へのお願い～

- ・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

- ・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。
- ・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。  
【うとうとして呼びかけに反応しない、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て、同居者の方には、自宅待機するようお願いください。