

# STAY

## 今は家で過ごしましょう!

愛する人たちの命を守るために、今私たちができることです

# HOME

飲食店、スポーツ施設、劇場、観光・宿泊施設などの皆さまには  
大変なご負担をかけながらも休業にご協力をいただいています。

医療現場をはじめ、厳しい状況のもとで私たちの暮らしを支えてくださっている方々を応援するためにも、  
県民みんなで団結してこの難局を乗り越えましょう。

### 人との接触を8割減らしましょう

- 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. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い、咳エチケット、  
換気や健康管理も重要です

一般相談窓口(長野県庁 保健・疾病対策課) \*休日を含め24時間、専用電話で対応しています。

TEL.026-235-7277 または TEL.026-235-7278

電話での相談が難しい方は FAX.026-403-0320へ

最新情報をツイッターと  
LINEで発信中です



詳しくは [長野県 コロナ対策](#) 検索