

# 信州版 新旅途須知

新冠肺炎疫情肆虐全球之際，為了讓所有來長野縣的遊客能夠放心遊玩，《新旅途須知》匯總了在旅行期間需註意的防疫事項及遇到困難時的諮詢窗口。

## 預防感染的基本原則

### ①與他人保持距離

- 與他人保持兩米距離  
(戴口罩時也需至少一米的距離)
- 與人交談時，避免直接向對方



### ②正確佩戴口罩

- 與他人交談時一定要佩戴口罩
- 周圍有他人在場時，打電話或交談時需佩戴口罩



### ③勤洗手・勤給手指消毒

- 洗手時，要使用肥皂等認真搓洗30秒以上
- 使用消毒酒精對手指消毒效果更好



### ④做好通風換氣

- 室內和車內要經常通風換氣
- 在室內，需每30分鐘做一次以上、持續幾分鐘的通風換氣

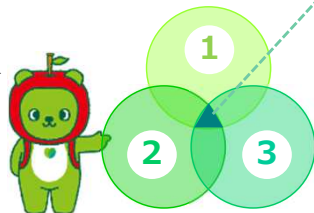


## 避免密集

外出時，盡量避免“密集”

- ①通風不好的密閉空間
- ②人群聚集的密集場所
- ③近距離交談的密切接觸場面

三密情況會加大聚集性感染的風險



以“零密集”為目標，避開可能發生的密集情況

### -可供參考網站-



長野縣官方觀光網站  
Go NAGANO



長野縣 新旅途須知  
網站



長野縣 新冠肺炎疫情  
綜合網站

## 旅行前 - 要做好充分準備! -

- 提前查詢旅行目的地的防疫對策信息
- 事先做好出現身體不適時須採取措施的準備
- 如感到身體不適時(有發燒、咳嗽或嗓子不適、乏力等癥狀時)請取消出行

## 旅途中 - 不放鬆防疫意識! -

- 選擇旅行土特產時，盡量不要觸碰擺放的商品
- 避免去人群密集的地方，在排隊時，要與前面的人保持距離
- 進出店舖及公共場所時，都要進行洗手・給手指消毒
- 要認真了解並配合店舖及設施的有關防疫規定
- 同旅途的照片一起，將旅行史(時間和場所)記錄下來
- 如果您在旅途中感到身體不適，請立即聯系醫療機關或保健所

## 旅行歸來 - 繼續做好健康觀測! -

- 回來之後，也需繼續進行健康觀測，如感到身體不適時，請向醫療機關諮詢



下面是可證明旅行者實施了預防感染對策的卡片  
請將背面記載內容畫√確認後剪下，旅行時隨身攜帶

(剪切綫)

長野縣 新旅途須知

# 放心旅行者 宣言卡



長野縣

長野縣PR吉祥物“散步熊”  
©長野縣 散步熊

# 在旅途過程中出現感冒等癥狀時

您在旅途中，如果感到身體不適（有發燒、咳嗽或嗓子不適、乏力等癥狀）時，請一定事先聯系就近的就診或醫療檢查機關（下方記載的 URL）之後就診。

【就診・醫療檢查機關】：[https://www.pref.nagano.lg.jp/kansenshotaisaku/sinryo\\_kensa.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kansenshotaisaku/sinryo_kensa.html)

如果您不知道該去哪里，就請聯系「就診・諮詢中心（保健所）」。

## 就診・諮詢中心(24小時服務)

※諮詢前請先告知您所在的地區，以便為您介紹最近的醫院。

諮詢窗口	所在管轄地區	電話號碼
佐久保健福祉事務所	小諸市、佐久市、小海町、佐久穗町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、輕井澤町、御代田町、立科町	0267-63-3178
上田保健福祉事務所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
諏訪保健福祉事務所	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事務所	伊那市、駒根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	0265-76-6822
飯田保健福祉事務所	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、壳木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健福祉事務所	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王瀧村、大桑村	0264-25-2227
松本保健福祉事務所	松本市、鹽尻市、安曇野市、麻積村、生阪村、山形村、朝日村、築北村	0263-40-1939
大町保健福祉事務所	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健福祉事務所	須坂市、千曲市、阪城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9305
北信保健福祉事務所	中野市、飯山市、山之内町、木島平村、野澤溫泉村、榮村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市	平日(8:30~17:15) 節假日・晚上(17:15~8:30) 026-226-9964 026-226-4911
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

※聽覺殘障人士、請使用傳真進行諮詢。傳真號碼：026-403-0320

## 新冠疫苗等接種須知

- 請了解疫苗的效果和副作用後再考慮接種。
- 包括接種過疫苗的人在內，都要徹底實施基本的感染預防措施，避免高危行為等。

## 新冠病毒肺炎接觸確認軟件

新冠病毒肺炎接觸確認軟件（簡稱：COCOA），如果有可能接觸到了陽性患者，就會接收到厚生勞動省的通知信息。因此，能早期接受檢查及就診等保健所的醫療服務。在旅途中與他人的接觸會相對增多，請務必利用此軟件。

（剪切綫）

我在旅途中，會遵守《信州版 新旅途須知》規定，做好以下預防措施。

- 與他人交談時戴口罩
- 勤洗手、勤給手指消毒
- 同旅伴之外的人保持一定距離
- 室內和車內要經常通風換氣
- 遵守店鋪實施的防疫規定

請✓確認踐行以上所有事項，放心出行！

DR用QRコード



iPhone用



Android用

## 長野縣內店鋪所采取的防疫措施如下

長野縣

- 實施“疫情對策推進宣言店鋪”：店鋪的經營者宣布采取了確實可行的疫情防控措施店

- 實施“信州的放心店鋪”：在“疫情對策推進宣言店鋪”基礎上，更進一步加強防疫措施，被店鋪認證製度認可的店
- \* 本認證製度涵蓋的行業僅限於住宿和餐飲業。

詳情請查看官方網頁。  
供您在選擇店鋪時參考。



我們衷心地期待各位的到來

長野縣PR吉祥物“散步熊”

©長野縣 散步熊

發行機關 / 長野縣 觀光部  
長野市大字南長野字幅下692-2