



# ながのけん あたら たび 長野県 新しい旅のすすめ

## き いつも 気をつけること

### ① 他の人と1m 離れる

- 他の人と 少なくとも1m 間を空けてください。マスクを着けているときも 同じです
- 他の人と 話すときは できるだけ 正面は やめて ください



### ② マスクを正しく着ける

- 他の人と 話すときは 必ず マスクを 着けて ください
- 周りに人がいたら 電話をするときも マスクを 着けて ください



### ③ こまめな手洗い・手指の消毒

- 水とハンドソープで 30秒間 よく 手を 洗って ください
- 消毒用アルコールを 使って 手と 指を 消毒しても いいです



### ④ 換気<=空気を入れ替えること>をする

- 部屋の中や 車の中では 換気をして ください
- 換気は 30分に 1回、 5分間ぐらい して ください



## かんせん い 感染しやすいところに行かない

つぎ い  
次のところには 行かないで ください



- ① 空気が 入れ替わらない ところ
- ② 人が たくさん 集まる ところ
- ③ 近くで話を する ところ

## やく た じょうほう - 役に立つ情報 -



長野県の観光について  
Go NAGANO



長野県 新しい旅の  
すすめについて



長野県の新型コロナ  
ウイルス感染症について

## たび まえ じゅんび 旅の前 - 準備はしっかりと! -

- 旅行で 行くところで 新型コロナウイルスを 広げないために どんなことをしているかを 調べて ください
- 具合が 悪くなったときに どうするか 考えておいて ください
- 熱が 出たり、具合が 悪くなったら 旅行に 行かないで ください

## たび たの き 旅のとちゅう - 楽しみながら気をつける -

- おみやげを 選ぶとき、できるだけ 商品に さわらないで ください
- 列に 並ぶときは 前の人と 間を 空けて ください
- お店が 新型コロナウイルスを 広げないように 気をつけていることに 協力して ください
- お店に 入るときと 出るときは 手を 洗ったり 消毒したりして ください
- 旅行で とった 写真と いったいに 自分の 行動 (時間・場所) を 記録して ください
- 旅行しているときに 具合が 悪くなったら、 すぐに 病院や 保健所に 電話して ください

## たび かえ き 旅のあと - 帰ってからも気をつける -

- 帰ってからも 健康を チェックして ください  
具合が 悪い 場合は、病院に 相談して ください

しんがた びょうき  
新型コロナウイルスの病気に ならない ために  
きをつけている ことを 伝える カードです  
うらがわ 裏側にチェックして 切り取り 旅のとき 持って ください  
(キリトリ)



ながのけん あた たび  
長野県 新しい旅のすすめ  
あん しん たび びと  
安心旅人  
せん げん  
宣言カード



ながのけん  
長野県

# もし旅行のときに体の具合が悪くなったら

からだ くあい わる しんがた びょうき しんばい びょういん  
 体の具合が悪くなって、新型コロナウイルスの病気が心配なときは、病院 ([https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo\\_kensa.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo_kensa.html)) に電話で相談してください。病院がわからないときは次の電話番号に電話してください。

☆ 旅行の前や途中で、熱が出たり具合が悪くなったりしたときは、すぐに相談してください！

外国語で相談できる電話（新型コロナ多言語コールセンター 20の言葉で相談できます）

0120-974-998  
 (24時間対応)

英語 中国語 韓国語 タイ語 インドネシア語 ドイツ語 ロシア語 フランス語  
 イタリア語 スペイン語 ポルトガル語 ネパール語 マレー語 タガログ語 ベトナム語  
 ミャンマー語 クメール語 モンゴル語 シンハラ語 ヒンディー語

日本語で相談する人はこちら 保健所（受診・相談センター）（24時間）

保健所の名前	担当している場所（あなたがいる場所）	電話番号
佐久保健所	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、 軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3178
上田保健所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
諏訪保健所	岡谷市、諏訪市、茅野市、しもすわまち、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健所	伊那市、駒ヶ根市、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、売木村、天龍村、 黍草村、蕎木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健所	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2227
松本保健所	塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	0263-40-1939
大町保健所	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健所	須臈市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9305
北信保健所	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市 月曜日から金曜日（午前8：30～午後5：15） 土曜日、日曜日、祝日、夜（午後5：15～午前8：30）	026-226-9964 070-2828-6398
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

※声や音を聞くことができない人や聞こえづらい人はFAX（026-403-0320）で相談することができます

## ワクチンについて

新型コロナウイルス感染症のワクチンを打つことを考えてください。ワクチンを打っていない人もワクチンを打った人も、「新しい旅のすすめ」を守って、感染しない、感染させないように気をつけてください。  
 ※ワクチンは、病気になるため、病気になるため、病気が重くならないための注射です。

## 新型コロナウイルス接触確認アプリ（英語・中国語・日本語）

新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）はあなたが新型コロナウイルスの病気になった人の近くにいたことを教えてくれるアプリです。（キリトリ）



わたしは「長野県 新しい旅のすすめ」に書いてあることを守って、下のことをします。

- 他の人と話をするときはマスクを着けます
- 手洗い・手や指の消毒をこまめにします
- 一緒に旅行している人以外の人と間を空けます
- 部屋の中や車の中では換気をします
- お店が気をつけていることに協力します

ぜんぶのことをしてチェックしよう！ 旅先でも安心を！

## お店が気をつけていることについて

このマークがあるお店は、新型コロナウイルス感染症をを広げないために、次のことをしています。マークを見て、お店を選んでください。

- 人と人との間をあける
- 手や指を消毒する薬がある
- マスクを着けている
- 空気を入れ替えている
- お店を消毒している など

