



愿您的旅途更加安全放心

# 信州版 新旅途须知

新冠肺炎疫情肆虐全球之际，为了让所有来长野县的游客能够放心游玩，《新旅途须知》汇总了在旅行期间需注意的防疫事项及遇到困难时的咨询窗口。

## 预防感染的基本原则

### ① 与他人保持距离

- 与他人保持距离  
(戴口罩时也需至少一米的距离)
- 与人交谈时，避免直接面向对方



### ② 正确佩戴口罩

- 与他人交谈时一定要佩戴口罩
- 周围有他人在场时，打电话或交谈时需佩戴口罩



### ③ 勤洗手·勤给手指消毒

- 洗手时要使用肥皂等认真搓洗30秒以上
- 使用消毒酒精对手指消毒效果更好



### ④ 做好通风换气

- 室内和车内要经常通风换气
- 在室内，需每30分钟做一次以上、持续几分钟的通风换气

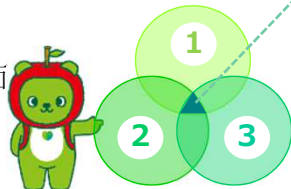


## 避免密集

外出时，尽可能避免“密集”

- ① 通风不好的密闭空间
- ② 人群聚集的密集场所
- ③ 近距离交谈的密切接触场面

三密情况会增加聚集性感染的风险



以“零密集”为目标，避开可能发生的密集情况

### -可供参考网站-



长野县官方观光网站  
Go NAGANO



长野县 新旅途须知  
网站



长野县 新冠肺炎疫情  
综合网站

## 旅行前 - 要做好充分准备! -

- 旅行出发7天前，要做好防疫措施，记录每日的体温及活动轨迹  
※用餐饮酒的聚会、多人及长时间的用餐、不戴口罩的交谈等等
- 提前查询旅行目的地的防疫对策信息
- 做好出现身体不适时须采取措施的准备
- 包括出发当天，如7天以内有发烧或感冒症状时请取消出行

## 旅途中 - 不放松防疫意识! -

- 选择旅行土特产时，尽可能不要触碰摆放的商品
- 避免去人群密集的地方，在排队时，要与前面的人保持距离
- 进出店铺及公共场所时，都要进行洗手·给手指消毒
- 要认真了解并配合店铺及设施的有关防疫规定
- 同旅途的照片一起，将旅行史(时间和地方)记录下来
- 如果您在旅途中感到身体不适，请立即联系医疗机构或保健所

## 旅行归来 - 继续做好健康观测! -

- 回来之后，需持续7天左右的健康观测

下面是可证明旅行者实施了预防感染对策的卡片  
请将背面记载内容画√确认后剪下，旅行时随身携带。  
(剪切线)

长野县 新旅途须知

# 放心旅行者 宣言卡

长野县



长野县PR吉祥物“散步熊”  
◎长野县 散步熊

# 在旅途过程中出现感冒等症状时

如果您在旅途中，出现了感冒等症状，担心自己是否感染上了新冠肺炎时，去就近的医疗或检查机关（下方记载的 URL）就诊时，请一定事先联系。  
如果您不知道该去哪里，就请联系“就诊·咨询中心（保健所）”。

※就诊·检查医疗机关：[https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo\\_kensa.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo_kensa.html)

☆在出发前或旅途中，如感觉身体不适（发烧、咳嗽、嗓子不舒服或全身乏力等）症状时，**请及时进行咨询！**

就诊·咨询中心(24小时服务) ※咨询前请先告知您所在的地区，以便为您介绍最近的医院。

咨询窗口	所在管辖地区	电话号码
佐久保健福祉事务所	小诸市、佐久市、小海町、佐久穗町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、轻井泽町、御代田町、立科町	0267-63-3178
上田保健福祉事务所	上田市、东御市、长和町、青木村	0268-25-7178
诹访保健福祉事务所	冈谷市、诹访市、茅野市、下诹访町、富士见町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事务所	伊那市、驹根市、辰野町、箕轮町、饭岛町、南箕轮村、中川村、宫田村	0265-76-6822
饭田保健福祉事务所	饭田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、壳木村、天龙村、泰阜村、乔木村、丰丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健福祉事务所	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王泷村、大桑村	0264-25-2227
松本保健福祉事务所	松本市、盐尻市、安曇野市、麻积村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	0263-40-1939
大町保健福祉事务所	大町市、池田町、松川村、白马村、小谷村	0261-23-6560
长野保健福祉事务所	须坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信浓町、饭纲町、小川村	026-225-9305
北信保健福祉事务所	中野市、饭山市、山之内町、木岛平村、野泽温泉村、荣村	0269-67-0249
长野市保健所	长野市	平日(8:30~17:15) 节假日·晚上(17:15~8:30) 026-226-9964 026-226-4911
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

※听觉残障人士、请使用传真进行咨询。传真号码：026-403-0320

## 新冠疫苗等接种须知

- 请了解疫苗的效果和副作用后再考虑接种。
- 包括接种过疫苗的人在内，都要彻底实施基本的感染预防措施，避免高危行为等。

### 新冠病毒肺炎接触确认软件

新冠病毒肺炎接触确认软件（简称：COCOA），如果有可能接触到了阳性患者，就会接收到厚生劳动省的通知信息。

因此，能早期接受检查及就诊等保健所的医疗服务。

在旅途中与他人的接触会相对增多，请务必利用此软件。

DR用QRコード



iPhone用



Android用

(剪切线)

我在旅途中，会遵守《信州版 新旅途须知》规定，做好以下预防措施。

- 与他人交谈时戴口罩
- 勤洗手、勤给手指消毒
- 同旅伴之外的人保持一定距离
- 室内和车内要经常通风换气
- 遵守店铺实施的防疫规定

请✓确认践行以上所有事项，放心出行！

### 长野县内店铺所采取的防疫措施如下

长野县

- 实施“疫情对策推进宣言店铺”：  
店铺的经营者宣布采取了确实可行的疫情防控措施店
  - 实施“信州的放心店铺”：  
在“疫情对策推进宣言店铺”基础上，更进一步加强防疫措施，被店铺认证制度认可的店
- \* 本认证制度涵盖的行业仅限于住宿和餐饮业。  
详情请查看官方网页。  
供您在选择店铺时参考。



我们衷心地期待各位的到来

长野县PR吉祥物“散步熊”

©长野县 散步熊

发行机关 / 长野县 观光部  
长野市大字南长野字幅下692-2