



願您的旅途更加安全放心

信州版 新旅途須知

衷心感謝您選擇了長野縣（別稱：信州）為旅行目的地。

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。

預防感染的三項基本原則

①與他人保持距離

- 與他人保持兩米距離（至少一米）
- 與人交談時，避免直接向對方



②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

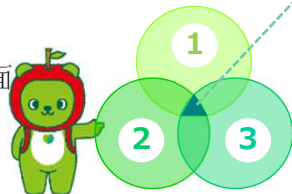


避免三密

外出時，盡量避免“三密”

- 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



-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! -

- 旅行出發兩周前，要做好防疫措施，記錄每日的體溫及活動軌跡
- ※用餐飲酒的聚會、多人及長時間的用餐、不戴口罩的交談等等
- 提前查詢旅行目的地的防疫對策信息
- 做好出現身體不適時須採取措施的準備
- 包括出發當天，如10天以內有發燒或感冒症狀時請取消出行

旅途中 - 不放鬆防疫意識! -

- 選擇旅行土特產時，盡可能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
- 要認真了解并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

旅行歸來 - 繼續做好健康觀測! -

- 回來之後，需持續兩個星期左右的健康觀測

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
(剪切線)

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

如果您在旅途中，出現了感冒等癥狀，擔心自己是否感染上了新冠肺炎時，在去醫院就診之前，請先到所在城市管轄區的“就診・諮詢中心（保健所）”進行諮詢，或者給所居住地區的諮詢窗口及常去（かかりつけ）的醫院聯系。

☆在旅途過程中，若有人出現身體不適，要勇敢提出建議及時中止旅行！

若有與下方記載事項中任何一項相似的癥狀時，請立即來電諮詢。

出現呼吸困難、乏力不適或高燒等強烈癥狀

容易轉為重癥的人*、出現相對輕微的感冒癥狀，例如發燒和咳嗽時

*老年人，患有糖尿病，心力衰竭，呼吸道疾病等基礎疾病的人，需接受透析的人，正在使用免疫抑制劑，抗癌劑的人等。

上述以外的人，出現持續性的諸如發燒或咳嗽等相對輕微感冒癥狀

無以上癥狀，有其他輕微癥狀的孕婦、味覺或嗅覺失靈的人也請及時諮詢。

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、佐久穂町、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、飯城町、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

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。

DR用QRコード



iPhone用



Android用

（剪切線）

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
- 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！

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