

# 長野縣 新旅途須知

感謝您來長野縣旅行。

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。

## 預防感染的注意事項

### ①與他人保持距離

- 同他人保持兩米距離（至少要1米）
- 與人交談時，避免直接面嚮對方



### ②佩戴口罩

- 人群密集時，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，要用水和洗手液認真搓洗30秒
- 使用消毒酒精對手指消毒



## 旅行前 - 要做好充分準備! -

- 旅行出發的兩周前，要註意不要生病，記錄每日的體溫及活動軌跡
- 提前查詢旅行目的地的防疫對策信息
- 出現身體不適時要及時採取措施
- 出發10天前至當天，如有發燒或感冒癥狀時請取消出行

## 旅行期間 - 輕鬆遊玩時也需有防疫意識 -

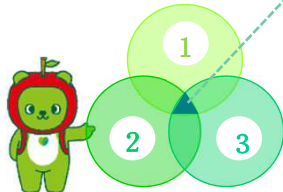
- 選擇旅行土特產時，盡量不要觸碰擺放的商品
- 在排隊時，要與前面的人保持距離
- 要配合店鋪防止新冠疫情擴散
- 進出店鋪時，都要洗手・給手指消毒
- 同旅途的照片一起，將旅行史(時間和地方)記錄下來

## 避免三密

不去“三密”場所

- ①通風不好的場所
- ②人群聚集的場所
- ③近距離交談的場所

①②③的場所會加大新冠病毒感染的風險



### - 可供參考信息 -



長野縣官方觀光信息  
Go NAGANO



長野縣 新旅途  
須知信息



長野縣 新冠肺炎  
疫情信息

## 旅行歸來 - 需继续注意防疫 -

- 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。

(剪切綫)

長野縣 新旅途須知

放心旅行者  
宣言卡



長野縣

# 在旅途過程中出現身體不適時

如果您在旅途中身體不適，擔心自己是否感染上了新冠肺炎時，在去醫院就診之前，請先諮詢。有外語用諮詢及日語用諮詢電話。

☆ 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，請立即諮詢。

如果您有呼吸困難、乏力不適或高燒等強烈癥狀時

容易轉為重癥的人\*、並有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。


如果上述以外的人有諸如發燒或咳嗽等相對輕微感冒癥狀持續時（癥狀持續4天以上時，請務必諮詢）

孕婦、味覺或嗅覺失靈的人也請及時諮詢。

外語專用諮詢電話（新冠疫情多語種電話服務中心 對應20種語言）

0120-974-998 (24小時服務)

英語、中文、韓語、泰語、印尼語、德語、俄語、法語、意大利語、西班牙語、葡萄牙語、尼泊爾語、馬來語、他加祿語、越南語、緬甸語、高棉語、蒙古語、辛哈拉語、印地語

會說日語的人請使用以下窗口諮詢  就診・諮詢中心（24小時）※也可用傳真諮詢（傳真號碼026-403-0320）

保健所名稱	所在管轄地區（您所居住的地區）	電話號碼
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、輕井澤町、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、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健所	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
松本保健所	鹽尻市、安曇野市、麻積村、生坂村、山形村、朝日村、築北村	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	須坂市、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、山之内町、木島平村、野澤温泉村、榮村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市	平日(8:30~17:15) 026-226-9964 節假日・晚上(17:15~8:30) 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（對應英語・中文・日語）

長野縣內店鋪所采取的防疫措施如下

新型冠狀病毒肺炎接觸確認軟件（COCOA），如果有可能接觸到了陽性患者，就會接收到通知信息。



iPhone用



Android用

（剪切線）

我會遵守《信州版 新旅途須知》規定，做好以下預防措施。

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、下のことをしています。

人群密集的地方戴口罩

人がたくさんいる場所ではマスクを着けます  
勤洗手、勤給手指毒

手洗い・手指消毒をこまめに行います  
同旅伴之外の人保持定距離

旅行の同行者以外の方と一定の距離を保ちます  
遵守店鋪實施的防疫規定

事業者が実施する感染防止対策に協力します

請✓確認踐行以上所有事項。放心出行！

全ての項目を実践してチェック！旅先でも安心を！

已采取相關防疫措施的店鋪，均貼有這樣的標識，供您在選擇店鋪時參考。

- 確保與他人之間的距離
- 放有手及手指消毒設備
- 佩戴口罩
- 有通風換氣
- 有對店鋪消毒
- 除上述事項之外，還有其它新冠防疫對策

