



しあわせ信州

愿您的旅途更加安全放心

# 长野县 新旅途须知

感谢您来长野县旅行。

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。

## 预防感染的注意事项

### ①与他人保持距离

- 与他人保持两米距离（至少一米）
- 与人交谈时，避免直接面向对方



### ②佩戴口罩

- 人群密集时要佩戴口罩，
- 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

- 洗手时要使用水和洗手液认真搓洗30秒
- 使用消毒酒精对手指消毒



## 旅行前 - 要做好充分准备! -

- 旅行出发的两周前，要注意不要生病，记录每日的体温及活动轨迹
- 提前查询旅行目的地的防疫对策信息
- 出现身体不适时要及时采取措施
- 出发10天前至当天，如有发烧或感冒症状时请取消出行

## 旅途中 - 轻松游玩时也需有防疫意识 -

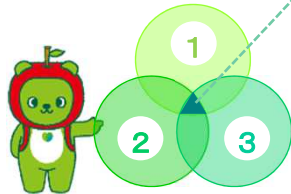
- 选择旅行土特产时，尽可能不要触碰摆放的商品
- 在排队时，要与前面的人保持距离
- 要配合店铺防止新冠疫情扩散
- 进出店铺时，都要洗手·给手指消毒
- 同旅途的照片一起，将旅行史(时间和地方)记录下来

## 避免三密

不去“三密”场所

- ①通风不好的场所
- ②人群密集的场所
- ③近距离交谈的场所

①②③的场所会加大新冠疫情感染的风险



- 可供参考信息 -



长野县官方观光信息  
Go NAGANO



长野县 新旅途须知  
信息



长野县 新冠肺炎疫情  
信息

## 旅行归来 - 需继续注意防疫 -

- 回来之后，需持续两个星期左右的健康观测

下面是可证明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

# 在旅途过程中如出现身体不适时

如果您在旅途中身体不适，担心自己是否感染上了新冠肺炎时，在去医院就诊之前，请先咨询。有外语用咨询及日语用咨询电话。

☆ 在旅途过程中，若有人出现身体不适，要勇敢提出建议及时中止旅行！

若有与下方记载事项中任何一项相似的症状时，请立即咨询。

- 出现呼吸困难、乏力不适或高烧等强烈症状
- 容易转为重症的人\*、出现相对轻微的感冒症状，例如发烧和咳嗽时  
\*老年人，患有糖尿病，心力衰竭，呼吸道疾病等基础疾病的人，需接受透析的人，正在使用免疫抑制剂，抗癌剂的人等。
- 上述以外的人，出现持续性的诸如发烧或咳嗽等相对轻微感冒症状（症状持续4天以上时，请务必咨询）
- 孕妇、味觉或嗅觉失灵的人也请及时咨询。

可用外语咨询电话（新冠疫情多语种电话服务中心 对应20种语言）

0120-974-998（24小时服务）

英语、中文、韩语、泰语、印尼语、德语、俄语、法语、意大利语、西班牙语、葡萄牙语、尼泊尔语、马来语、他加禄语、越南语、缅甸语、高棉语、蒙古语、辛哈拉语、印地语

会说日语的人请使用以下窗口咨询■ 就诊・咨询中心（24小时）※也可用传真咨询（传真号码026-403-0320）

保健所名称	所在管辖地区（您所居住的地区）	电话号码
佐久保健所	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
上田保健所	上田市、东御市、长和町、青木村	0268-25-7178
諏访保健所	冈谷市、諏访市、茅野市、下諏访町、富士见町、原村	0266-57-2930
伊那保健所	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	盐尻市、安昙野市、麻积村、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、白马村、小谷村	0261-23-6560
长野保健所	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) 026-226-9964 节假日・晚上(17:15~8:30) 026-226-4911
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

新冠病毒肺炎接触确认软件（对应英语・中文・日语）

新冠病毒肺炎接触确认软件（COCOA），如果有可能接触到了阳性患者，就会接收到通知信息。



iPhone用



Android用

（剪切线）

我会遵守《长野版 新旅途须知》规定，做好以下预防措施。

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・勤洗手消毒

手洗い・手や指の消毒をこまめにやります

同旅行している人以外の人と間をあけます

遵守店铺实施的防疫规定

お店が「新型コロナウイルスを広げないためにやっていることに協力します」

请✓确认践行以上所有事项，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！

长野县内店铺所采取的防疫措施如下

已采取相关防疫措施的店铺，均贴有这样的标识，供您在选择店铺时参考。

- 确保与他人之间的距离
- 放有手及手指消毒设备
- 佩戴口罩
- 有通风换气
- 有对店铺消毒
- 除上述事项之外，还有其它新冠防疫对策



发行机关 / 长野县 观光部 长野市大字南长野字幅下692-2