

あんしんあんせん たの たび  
安心安全で楽しい旅を

# ながのけん 長野県

あたら

# 新しい旅のすすめ



## いつも 気をつけること

### ①他の人と2m 離れる

- 他（ほか）の人（ひと）と できるだけ 2m（少なくても1m）間（あいだ）を 空（あ）けて ください
- 他（ほか）の人（ひと）と 話（はな）すときは できるだけ 正面（しょうめん）は やめ（や）めて ください



### ②マスクを正しく着ける

- 他（ほか）の人（ひと）と 話（はな）すときは 必ず（かならず） マスク（まस्क）を 着（き）けて ください
- 周（まわ）りに 人（ひと）が いた（い）たら 電（でん）話（わ）を する（す）ときも マスク（まस्क）を 着（き）けて ください



### ③こまめな手洗い・手指の消毒

- 水（みづ）と ハンドソープ（ひょうかん）で 30秒（びやうかん）間（かん） よく 手（て）を 洗（あら）って ください
- 消（しょう）毒（どく）用（よう）ア（あ）ル（る）コ（こ）ー（お）ル（る）を 使（つか）って 手（て）と 指（ゆび）を 消（しょう）毒（どく）し（し）ても いい（い）です



### ④換気<=空気を入れ替えること>をする

- 部（ぶ）屋（や）の 中（なか）や 車（くるま）の 中（なか）では 換（かん）気（き）を して ください
- 換（かん）気（き）は 30分（ぶん）に 1回（かい）、5分（ぶん）間（かん）ぐら（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（く）気（き）が 入（い）れ 替（か）わ（わ）ら（ら）ない ところ
- ② 人（ひと）が た（た）く（く）さ（さ）ん 集（あ）ま（ま）る（る） ところ
- ③ 近（ちか）く で 話（はな）を する（す）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（りょ）行（こう）の 2週（しゅう）間（かん）前（まえ）から 感（かん）染（せん）し（し）ない（ない）よ（よ）う（う）に 気（き）を つ（つ）け（け）て、体（たい）温（おん）や 行（こう）動（どう）を 記（き）録（ろく）し（し）て ください
- 旅（りょ）行（こう）で 行（い）く（く）と（と）ころ（ろ）で 新（しん）型（がた）コ（こ）ロ（ろ）ナ（な）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）を 広（ひろ）げ（げ）ない（ない）た（た）め（め）に どん（どん）な（な）こ（こ）と（と）を（を）し（し）て（て）い（い）る（る）か（か）を 調（しら）べ（べ）て お（お）い（い）て ください
- 具（ぐ）合（あ）い が 悪（わる）く（く）な（な）った（た）と（と）き（き）に どう（どう）す（す）る（る）か（か） 考（かん）え（え）て（て）お（お）い（い）て ください
- 旅（りょ）行（こう）の 10日（じつ）前（まえ）から 行（い）く（く）日（ひ）ま（ま）での（の）間（あいだ）に 熱（ねつ）が 出（で）たり、具（ぐ）合（あ）い が 悪（わる）く（く）な（な）ら（ら）ば 旅（りょ）行（こう）に 行（い）か（か）ない（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（お）み（み）や（や）げ（げ）を 選（えら）ぶ（ぶ）と（と）き（き）、で（で）き（き）る（る）だ（だ）け（け） 商（しょう）品（ひん）に さ（さ）わ（わ）ら（ら）ない（ない）で ください
- 列（れつ）に 並（なら）ぶ（ぶ）と（と）き（き）は 前（まえ）の（の）人（ひと）と 間（あいだ）を 空（あ）けて ください
- お（お）店（みせ）が 新（しん）型（がた）コ（こ）ロ（ろ）ナ（な）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）を 広（ひろ）げ（げ）ない（ない）よ（よ）う（う）に 気（き）を つ（つ）け（け）て（て）い（い）る（る）こ（こ）と（と）に 協（きょう）力（りき）し（し）て ください
- お（お）店（みせ）に 入（はい）る（る）と（と）き（き）と 出（で）る（る）と（と）き（き）は 手（て）を 洗（あら）っ（っ）たり 消（しょう）毒（どく）し（し）たり（り）し（し）て ください
- 旅（りょ）行（こう）で と（と）った（た） 写（しゃ）真（しん）と い（い）っ（っ）し（し）よ（よ）に 自（じ）分（ぶん）の 行（こう）動（どう）（じかん・ばしょ）を 記（き）録（ろく）し（し）て ください
- 旅（りょ）行（こう）し（し）て（て）い（い）る（る）と（と）き（き）に 具（ぐ）合（あ）い が 悪（わる）く（く）な（な）ら（ら）ば、す（す）ぐ（ぐ）に 病（びょう）院（いん）や 保（ほく）健（けん）所（じょ）に 電（でん）話（わ）し（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（かえ）っ（っ）て（て）か（か）ら（ら） 2週（しゅう）間（かん）ぐら（ら）い（い）は 健（けん）康（こう）チ（ち）ェ（ェ）ック（く）を つ（つ）づ（づ）く（く）て ください

新（しん）型（がた）コ（こ）ロ（ろ）ナ（な）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）の 病（びょう）気（き）に なら（ら）ない（ない）た（た）め（め）に 気（き）を つ（つ）け（け）て（て）い（い）る（る）こ（こ）と（と）を 伝（た）え（え）る（る）カ（か）ー（あ）ード（ど）で（で） 裏（うらがわ）側（がわ）に チェ（ち）ェ（え）ック（く）し（し）て 切（き）り（り）取（と）り（り） 旅（たび）の（の）と（と）き（き）持（も）っ（っ）て（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

旅行のとき、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、病院へ行く前に、保健所に相談してください。外国語で相談できる電話と日本語で相談できる電話があります。

☆ 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、下諏訪町、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、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曽保健所	上松町、南木曽町、木曽町、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）
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、病気にならないため、病気になるっても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る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）



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



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！