

## 担心感染上了新冠肺炎时该怎么办？

感到身体不适时，如果强忍就有可能传染给家里及身边的人。

如果身体出现发烧、乏力、味觉或嗅觉失灵等异常症状时，请拨打以下电话进行咨询。

**0 1 2 0 - 6 9 1 - 7 9 2 (24 小时服务)**

外语专用咨询电话 (NAGANO 多语种电话服务中心 对应 19 种语言)

### 您有这样的担心吗？

有疑似新冠症状想去医院，  
但没有钱…

新冠病毒的核酸检测及确诊为阳性时的住院治疗费用免费。  
(需负担一部分的治疗所需费用)。

不能工作了，  
怎么办？

工作上的担心，请向“外国人在留支援中心 (FRESC)”进行咨询。  
(电话：0 1 2 0 - 7 6 - 2 0 2 9)  
平日 9:00~17:00 / 对应 14 种语言

遇到歧视或骚扰  
时，怎么办？

任何人都有被感染的可能。在个人或店铺遭遇被歧视或骚扰行为时，请拨打下方电话进行咨询。  
(外语人权咨询电话：0 5 7 0 - 0 9 0 9 1 1)  
平日 9:00~17:00 / 对应 10 种语言

不知道该去什  
么地方咨询？

可以向“长野县多元文化共生咨询中心”咨询。  
(电话：0 2 6 - 2 1 9 - 3 0 6 8)  
平日 (周一至周五) 及第 1·第 3 周六 (第 1·第 3 的周三不办公)  
10:00~18:00 / 对应 15 种语言

- 尽早治疗无论对您自己，还是对您周围的人都是最好的方法。
- 您周围有感到身体不适的人吗？如果有，请告诉他“别担心，先打电话问问吧。”
- 请通过社交媒体 (Twitter、LINE、Facebook 等)，把信息分享给您认识的人。

长野县会尽力保护大家免受新冠肺炎疫情的困扰。如有担心，请随时与我们联系。