

愿您的旅途更加安全放心



信州版 新旅途须知

衷心感谢您选择了长野县（别称：信州）为旅行目的地。

新冠肺炎疫情肆虐全球之际，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。

预防感染的三项基本原则

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 戴口罩·咳嗽礼仪

- 人群密集时要佩戴口罩，遵守咳嗽礼仪
- 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

- 洗手时要使用肥皂等认真搓洗30秒以上
- 使用消毒酒精对手指消毒效果更好

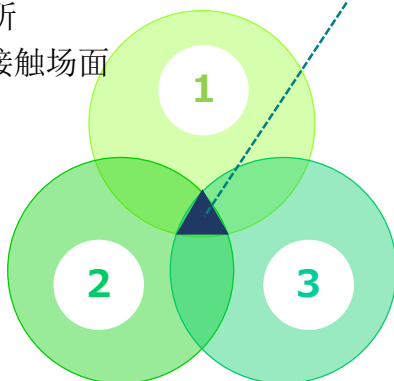


避免三密

外出时，尽量避免“三密”

- ① 通风不好的密闭空间
- ② 人群聚集的密集场所
- ③ 近距离交谈的密切接触场面

三密情况会加大聚集性感染的风险



旅行前 - 要做好充分准备! -

- 旅行出发两周前，要做好防疫措施，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
- 出现身体不适及时采取措施提前做好准备
- 出发当天也要关注个人健康状况如有发烧或感冒症状时请取消出行

网站二维码



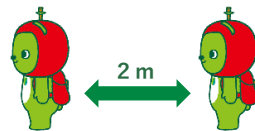
长野县官方旅游网站
Go NAGANO



长野县新冠疫情对策
综合网站

旅途中 - 不放松防疫意识! -

- 选择旅行土特产时，尽可能不要触碰摆放的商品
- 避免去人群密集的地方，在排队时，要与前面的人保持距离
- 要认真了解并配合店铺及设施的有关防疫规定
- 同旅途的照片一起，将旅行史记录下来



旅行归来 - 继续做好健康观测! -

- 回来之后，需持续两个星期左右的健康观测

下面是可证明旅行者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)

信州版 新旅途须知

信州版 新たな旅のすゝめ

放心旅行者

安心旅人

宣言卡

宣言カード



长野县
長野県

在旅途过程中出现感冒等症状时

如果您在旅途中，出现了感冒等症状，担心自己是否感染上了新冠肺炎时，在去医院就诊之前，应先拨打外语专用咨询电话（NAGANO多语种电话服务中心）。如果您会说日语，请与您所居住城市管辖区内的“有症状者咨询窗口（保健所）”联系。

☆ 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，请立即来电咨询。

□ 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）

□ 无以上症状，有其他轻微症状的孕妇、味觉或嗅觉失灵的人也请及时咨询。

外语专用咨询电话（NAGANO多语种电话服务中心 对应19种语言）

0120-691-792（每天8:30~17:15）

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

会说日语的人请使用以下窗口咨询 有症状者咨询窗口（24小时服务）

咨询窗口	所在管辖地区	电话号码
佐久保健福祉事务所	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	0267-63-3164
上田保健福祉事务所	上田市、东御市、长和町、青木村	0268-25-7135
诹访保健福祉事务所	冈谷市、诹访市、茅野市、下诹访町、富士见町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事务所	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	0265-76-6837
饭田保健福祉事务所	饭田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下条村、壳木村、天龙村、泰阜村、乔木村、丰丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健福祉事务所	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王泷村、大桑村	0264-25-2233
松本保健福祉事务所	松本市、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
大町保健福祉事务所	大町市、池田町、松川村、白马村、小谷村	0261-23-6560
长野保健福祉事务所	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	026-225-9039
北信保健福祉事务所	中野市、饭山市、山之内町、木岛平村、野泽温泉村、荣村	0269-62-6104
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

※ 无法来电咨询时，请发传真。（FAX 026-403-0320）

新冠病毒肺炎接触确认软件（对应英语・中文）

新冠病毒肺炎接触确认软件（简称：COCOA），如果有可能接触到了阳性患者，就会接收到厚生劳动省的通知信息。



iPhone用 Android用

（剪切线）

我会遵守《信州版 新旅途须知》规定，做好以下预防措施。

わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえ旅行を楽しみつつ、以下の感染防止策を実施します

- 人群密集的地方戴口罩
人混みではマスクをします
- 勤洗手、勤给手指消毒
手洗い・手指消毒をこまめに行います
- 同旅伴之外的人保持一定距离
旅行の同行者以外の方と一定の距離を保ちます
- 遵守店铺实施的防疫规定
事業者が実施する感染防止対策に協力します

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《新冠病毒肺炎预防对策推进宣言》标识，供您在选择店铺时参考。

- 确保与他人之间的距离
- 放有手指消毒设备
- 佩戴口罩
- 有通风设备
- 对使用的设施消毒
- 践行国家及相关组织规定的防疫工作有关规定。



发行机关 / 长野县 观光部
长野市大字南长野字幅下692-2