

愿您的旅途更加安全放心



しあわせ信州

# 信州版 新旅途須知

衷心地感谢您選擇了長野縣（別稱：信州）為旅行目的地。

新冠肺炎疫情肆虐全球之際，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。

## 預防感染的三項基本原則

### 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戴口罩・咳嗽禮儀

- 人群密集時，要佩戴口罩、遵守咳嗽禮儀
- 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，要用水和肥皂等認真搓洗30秒以上
- 使用消毒酒精對手指消毒效果更好

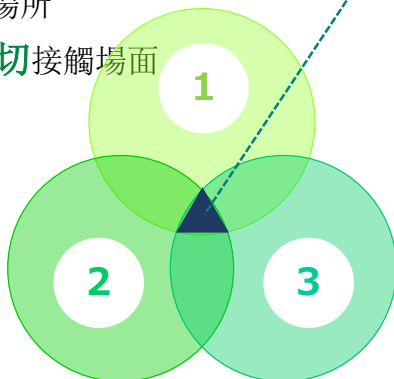


## 避免三密

外出時，盡量避免“三密”

- ① 通風不好的**密**閉空間
- ② 人群聚集的**密**集場所
- ③ 近距離交談的**密**切接觸場面

三密情況會加大聚集性感染的風險



## 旅行前 - 要做好充分準備！ -

- 旅行出發的兩周前，要做好防疫措施  
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
- 身體不適時及時採取措施  
提前做準備
- 出發當天也要關注個人健康狀況，如有發燒或感冒癥狀時請取消出行

QR CODE查詢



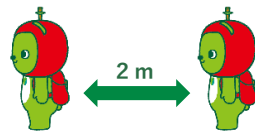
長野縣官方旅遊網站  
Go NAGANO



長野縣新冠疫  
綜合網站

## 旅行期間 - 不放鬆防疫意識！ -

- 選擇旅行土特產時，盡量不要觸碰擺放的商品
- 避免去人群密集的地方，在排隊時，要與前面的人保持距離
- 要認真瞭解並配合店鋪及設施的有關防疫規定
- 同旅途的照片壹起，將旅行史記錄下來



## 旅行歸來 - 繼續做好健康觀測！ -

- 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。



(剪切線)

信州版 新旅途須知  
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



長野縣  
長野県

# 在旅途過程中出現感冒等癥狀時

如果您在旅途過程中，因有感冒等癥狀而擔心是否感染上了新型冠狀病毒肺炎時，在去醫院就診之前，應先撥打外語專用諮詢電話（NAGANO多語種電話服務中心）。如果您會說日語，請您給所居住城市管轄區內的“有癥狀者諮詢窗口（保健所）”聯系。

☆即使是在旅途過程中，無論是誰如果身體不適，都要有中止旅行的勇氣！

下方記載事項中，即使有壹項是相似癥狀時，請立即來電諮詢。

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）

無以上癥狀，有其他輕微癥狀的孕婦、味覺或嗅覺失靈的人也請及時諮詢。

外語專用諮詢電話（NAGANO多語種電話服務中心 對應19種語言）

0120-691-792 (每天8:30~17:15)

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

會說日語的人請使用以下窗口諮詢  有癥狀者諮詢窗口（24小時服務）

諮詢窗口	所在管轄地區	電話號碼
佐久保健福祉事務所	小諸市、佐久市、小海町、佐久穗町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、輕井澤町、御代田町、立科町	0267-63-3164
上田保健福祉事務所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7135
諏訪保健福祉事務所	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事務所	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	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	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
木曾保健福祉事務所	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王瀧村、大桑村	0264-25-2233
松本保健福祉事務所	松本市、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
大町保健福祉事務所	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健福祉事務所	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	026-225-9039
北信保健福祉事務所	中野市、飯山市、山之内町、木島平村、野澤温泉村、榮村	0269-62-6104
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

※無法來電諮詢時，請發傳真。（FAX 026-403-0320）

新型冠狀病毒肺炎接觸確認軟件（對應英語・中文）

新型冠狀病毒肺炎接觸確認軟件（簡稱：COCOA），如果有可能接觸到了陽性患者，就會接收到厚生勞動省的通知信息。



iPhone用 Android用

（剪切綫）

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「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、勤給手指消毒**  
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壹定距離**  
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！

長野縣內店鋪所采取的防疫措施如下

已采取相關防疫措施的店鋪，均貼有《新冠病毒肺炎預防對策推進宣言》標識，供您在選擇店鋪時參考。

- 確保與他人之間的距離
- 放有手指消毒設備
- 佩戴口罩
- 有通風設備
- 對使用的設施消毒
- 踐行國家及機關組織規定的防疫工作有關規定。



發行機關／長野縣 觀光部  
長野市大字南長野字幅下692-2