

## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を 拡げないために、次のことを守ってください！

長野県に住む人、長野県に来る人、お店を経営する人へのお願いです。



- ① 信州版「新たな日常のすゝめ（新しい生活の仕方）」を守ってください。
  - ✓他の人と食事をしたり、お酒を飲んだりするときには、感染の対策をして、気を付けてください。  
(例えば、短い時間で終わらせる。大声で話さない。)
  - ✓店に入るときには、感染しないための対策に協力してください。(例えば、マスクをする。消毒をする。)
- ② たくさんの方が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に感染している地域に行くときは注意してください。  
(例えば、人が多い場所ではマスクをする。消毒をする。)
- ③ 熱があって心配なときは保健所に電話してください。保健所や病院に電話をしてから、病院に行ってください。  
0120-691-792 に電話すれば、外国語で話すことができます。  
(毎日 8 時 30 分から 17 時 15 分まで)
- ④ 会社では感染しない、感染させないための対策をしっかりとってください。
  - ✓休憩の時間もしっかりと感染しない、感染させないための対策をしてください。  
(例えば、座る場所を減らして人と人が離れるようにする、お客さんが触る場所を時間を決めて消毒する、お客さんの体温をはかる、マスクをする、空気を入れかえる)
  - ✓感染拡大予防ガイドライン（感染を広げないためにどうやって行動するかを決まり）を守ってください。



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

### 感染しない・感染させないための 3 つの基本

- ①他の人とできるだけ 2 メートル（少なくとも 1 メートル）離れてください。
- ②人が多い場所では、マスクをしてください。
- ③手をしっかりと洗ってください。手と指の消毒はしっかりとってください。

誰でも新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に感染するかもしれません。

感染した人やその家族、病院で働く人などに対して、人権侵害が起きないようにしてください。

### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ

