

## 为防止新冠肺炎疫情（COVID-19）扩散 请遵守以下注意事项！

请居住在长野县的人、来长野县的人、商家，给予以下合作。



- ① **请遵守信州版《新日常生活规范（新的生活模式）》。**
  - ✓在和他人吃饭、喝酒时，请采取预防感染的措施。  
(例如：缩短聚会时间、避免大声说话。)
  - ✓进店时，请配合做好预防感染对策。(例如：戴口罩、勤消毒。)
- ② **前往疫情严重地区时，请多加注意。**  
(例如：在人群聚集的地方戴口罩、勤消毒。)
- ③ **有发烧等症状感到不安时，请给保健所打电话。在去保健所或医院之前，请先电话咨询之后再。**  
可用外语咨询电话：0120-691-792。  
(咨询时间：每天8点30分至17点15分)
- ④ **在公司为了做到不被感染·不感染他人，请严格做好以下防疫措施。**
  - ✓请在休息时间做好预防措施，做到不被感染·不感染他人。  
(例如：减少座位数，保持人与人之间的距离。对客人触摸过的地方定时消毒，  
给客人量体温、佩戴口罩、通风换气)
  - ✓请遵守相关防疫规定（防止疫情扩散的行为规定）。



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

### 不被感染·不感染他人的三项基本原则

- ① 与他人保持两米的距离（至少一米）。
- ② 人群密集的地方，戴口罩。
- ③ 勤洗手。做好手和手指的消毒。

任何人都有感染上新冠肺炎（COVID-19）的可能。

请不要对已感染的人和他们的家属以及在医院工作的医务人员，造成人权侵害。

信州版《新日常生活规范》

### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



勤洗手

避免人群密集

通风换气