

「自分や大切な人の命を守ってください」

今、長野県では新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に感染した人がとても増えています。感染した人が増えて、病院に行ったり入院したりしなければならぬ人たちが、病院に行ったり入院したりすることができなくなっています。

自分や大切な人の命を守るために、次のことにとても気をつけてください。

いつも気をつけてください

- ◆他の人と会う数を少なくしてください
- ◆年を取った人や基礎疾患がある人など※はできるだけ出かけないでください
※例えば、65歳以上の人、糖尿病、高血圧、心不全、呼吸器疾患（COPDなど）の人、透析を受けている人、とても太っている人などです。
- ◆換気（=空気を入れ替えること）ができないところ、たくさんの人がいるところ、他の人と近くで話すところには行かないでください
- ◆まめに手を洗ったり、手と指を消毒したりしてください
- ◆具合が悪いときは10日間、外に出ないでください
具合が悪いときは10日間出かけないで、いつも行く病院に電話をしてください。電話をしてから病院に行ってください。
いつも行く病院がない人や外国語で相談したい人は **TEL 0120-691-792** に電話をしてください。（24時間、外国語で相談することができます。）

特に気をつけてください

- 1 たくさんの人・長い時間、食べたり飲んだりしない
たくさんの人と食べたり飲んだりしないでください。他の人と長い時間食べたり飲んだりすることもしないでください。他の人といっしょに食べたり飲んだりするときは、人と人の間を空けてください。
- 2 感染した人が多い地域へ行ったり来たりしない
↳ 栃木県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県 など
もし、感染した人が多い地域に行ったり来たりした時は、長野県に帰ってきた後、年を取った人や病気がある人とは会わないで、自分の健康をよくチェックしてください。

3 長野県へ来る人へ

長野県に 来る 2週間前から たくさんの 人と 食べたり 飲んだり しないで ください。

他の 人と 長い 時間 食べたり 飲んだり する ことも しないで ください。

長野県に 来る 10日前から 健康を よく チェックして、長野県に 来る 日までに

具合が 悪く なったら、長野県に 来ないで ください。

住んで いる 地域の 新型コロナウイルス感染症に 感染しない、感染させない ための

お願い を見て、長野県に 来ても いいのか よく 考えて ください。

長野県で 他の 人と 食べたり 飲んだり する ときや、同じ 家や 車の中 に いる

ときは 特に 気をつけて ください。

4 年を取った人や病気になる人と同じ家に住んでいる人へ

みんなが 手で さわる ものを 消毒して ください。

家の中 でも マスクを 着けて ください。

5 観光やイベントについて

感染した 人が 多い 地域の 客を あまり 呼ばない ように してください。

大きい イベントを する ときは、まず 長野県に 相談して ください。

感染しない、感染させない ために どうすれば いいか 考えて、感染したり、

感染させたり して しまう かもしれない ときは、イベントを しないで ください。

小さい イベントを する ときも、イベントを して いいか よく 考えて ください。

6 差別をしない

誰でも 新型コロナウイルス感染症に 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、他の 地域の 人を 差別しない で ください。