

じ ぶん たいせつ ひと けんこう まも
自分や大切な人の健康を守るために

いま ながの けん しんがた ころ な う いる す かんせんしやう
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。
じ ぶん たいせつ ひと けんこう まも つぎ き
自分や大切な人の健康を守るために、次のことにとっても気をつけてください。

1 **65歳以上の人と病気など※1の人は、特に気をつけてください。**

※1 例え、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

2 食べたり飲んだりするときは、**少ない人で、短い時間**にしてください。

「**新型コロナ対策推進宣言**」のお店を選んでください。

これが貼ってあるお店です →



お店を 経営する 人は 感染拡大予防ガイドライン

<= 感染しない、感染させないためのルール > を守ってください。

3 感染した人が 多い 都道府県※2 へ 行ったり、感染した人が 多い 都道府県 から 来たり しないで ください。

どうしても 行ったり 来たり しなければ ならない ときは、 会う 人の 数を 少なく して、 時間を 短く して ください。

※2 長野県多文化共生相談センターのホームページを 見て ください →



4 **旅行**は できるだけ **いっしょに 住んでいる 人**と 行って ください。

長野県の中を 旅行 して ください。

5 **会社**を 経営する 人は **働いている人が 家や人が 少ない 場所**で **仕事**を

したり、**他の人と 違う 時間**に **仕事**を したり する ことができる ように してください。仕事の 間に 休む ときや タバコを 吸う とき、服を 着替える ときも 気をつけて ください

6 病院や 高齢者 <= 年を取った人 > が 集まる 場所、子どもたちが 集まる 場所 (例え、保育園や幼稚園、学校) などでは 特に 気をつけて ください

熱が あったり、咳が 出たり して 心配な ときは、いつも 行く 病院に 電話で 相談して 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

0120-974-998 に 電話を して ください。(いつでも 相談することが できます)

へんか しんがたころなういるす
変化した 新型コロナウイルスに

ねん がつ にち
2021年5月10日

かんせん かんせん
感染しない 感染させない ために

いま ながのけん へんか しんがたころなういるす かんせん ひと おお
今、長野県では 変化した 新型コロナウイルスに 感染した 人が多いです。

こ わか ひと かんせん
子どもや 若い人も 感染しています。

へんか しんがたころなういるす かんせん いま より はや びょうき
変化した 新型コロナウイルスに 感染すると、今までより 早く 病気が ひどくなる かも
しれません。 かんせん 感染しない ために、 次の こと に 気を つけて ください。

ひと あ かず すく つぎ き
1 人と 会う 数を 少なく する ために、 次の こと に 気を つけて ください。

とく さいい じょう ひと びょうき ひと き
特に 65歳以上 の 人と 病気 など※1 の 人は、 気を つけて ください。

たど とうりょうびょう こうけつあつ しんふ ぜん こきゅうきしつ かん ひと とうせき う ひと
※1 例えば、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

- たくさんの ひと が いる ところ には 行かない
- たくさんの ひと と 集まって 食べたり 飲んだり しない
- マスクを 正しく つけて、他の ひと と 少なくとも 1メートル 間を 空ける
- かんき くうき い か 換気（=空気を 入れ替える こと）が できない ところ には 行かない
- ほか ひと ちか はな い 他の ひと と 近くで 話す ところ には 行かない
- ひと すく ぼしょ しごと ほか ひと ちが じかん しごと
人が 少ない 場所で 仕事を したり、他の ひと と 違う 時間 に 仕事を したり する

かんせん ひと おお とどう ぶん けん い かんせん ひと おお
2 できるだけ 感染した 人が 多い 都道府県※2へ 行ったり 感染した 人が 多い

とどう ぶん けん き
都道府県から 来たり しないで ください。

かんせん ひと すく とどう ぶん けん おな き
感染した 人が 少ない 都道府県も 同じように 気を つけて ください。

ながのけん た ぶんかきょうせい そうだん せん た - ほ - む ペ - ー - じ み
※2 長野県多文化共生相談センターの ホームページ を 見て ください。

た の あたら しょくじ し かた まち
3 食べたり 飲んだり する ときは、「新しい 食事の 仕方」を 守って ください。

しんがた ころ な たいさくすいしんせんげん みせ えら
「新型コロナウイルス対策推進宣言」の お店を 選んで ください。

まいにち けんこう ちえつく ねつ せき で
毎日 健康を チェックして ください。熱が あったり、咳が 出たり する ときは、
そと で てん わ そうだん
外に 出ないで すぐに 電話で 相談して ください。

い びょういん ひと
◆いつも 行く 病院が ある 人

い びょういん てん わ そうだん
いつも 行く 病院に 電話で 相談して ください

い びょういん ひと がいこくご そうだん ひと
◆いつも 行く 病院が ない 人、外国語で 相談したい 人

0120-974-998 に 電話で 相談して ください

（いつでも 外国語で 相談できます）

