



信州の安心なお店 応援キャンペーン

日本語(要約版)

# 信州版“新たな会食”のすゝめ

長野県では、すべての人に安心して飲食を楽しんでいただくため、会食の際に気をつけていただきたいことを「“新たな会食”のすゝめ」にまとめました。「新しい日常」にマッチした会食スタイルで、地域でがんばるお店を応援しましょう！

## 感染防止の3つの基本

### ① 人と人との距離の確保

- 人と人との間は1m以上空けるなど、相互に飛沫を避けよう
- おしゃべりするときは飛沫防止パネル越しか、できるだけ真正面は避けよう



### ② マスクの着用

- 会食前後のマスクの着用と咳エチケットを徹底しよう
- 会食中も状況に応じて適時マスクを活用しよう



### ③ こまめな手洗い・手指消毒

- 食事の前後は、手洗い・手指消毒を徹底しよう
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒が効果的



## 食マエ ～準備は入念に！～

- 開催時期や参加人数は適切か考えよう！
- 「新型コロナ対策推進宣言」など対策を取っている店を選ぼう！
- メンバーの体調や行動履歴(県外出張や感染者との接触など)を確認しよう！  
不安な場合は参加しない、させない
- 長時間(概ね2時間超)の利用とならないよう、あらかじめ利用時間やメニューを、メンバーと決めておこう！
- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう！

## 食ナカ ～感染予防をして楽しもう！～

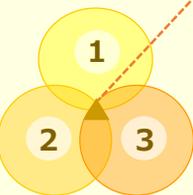
- 入店時にメンバーの体調を改めて確認しよう！
- お店の安全対策や従業員の指示に従おう！
- 基本的な感染防止対策を守ろう！(手洗い、消毒など)
- 出来るだけ個室を選んだり、他のグループとの間隔を空けよう！
- 大声での会話や長時間(概ね2時間超)の利用は控えよう！  
他のグループとの交流はやめよう！
- お酌や回し飲み、皿や箸などの使いまわしはやめよう！

## 三密の回避

### 外出時は「密」を避けよう

三密は集団感染のリスクが高くなります

- ① 換気の悪い **密** 閉空間
- ② みんなが集まる **密** 集場所
- ③ 近くで話す **密** 接場面



## 食アト ～フォローまでしっかりと～

- 帰宅後、手洗い、うがい、入浴、着替えをしよう！
- 1週間程度は、メンバー間で健康チェックをしよう！

## 食ナカの“会話”ポイント解説！

大切なことは、飛沫を飛ばさない！飛沫の範囲内に入らない！ことです。

- ① 飛沫防止パネル越しで！(食事前に飛沫防止パネルがあるか確認してみよう)
- ② 相手とは1m以上あけよう！真正面を避けよう！
- ③ 困難な場合は「マスク会食」か「黙食」で！



新型コロナウイルス  
感染症情報はこちら

長野県多文化共生相談センターウェブサイト  
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/covid19-info/>



体調が悪い時は、外に出ずかかりつけ医に電話で相談してください。  
かかりつけ医がない人や外国語で相談したい人は

TEL 0120-974-998 に電話をして相談してください(24時間対応)。