



長野県 新しい食事の仕方

いつも 気をつける こと

① ほかの人と 間をあける

- ほかの人と 1m 間をあけてください。
 - ほかの人と 話すときは パネルを 使ってください。
- できるだけ 正面には 座らないでください。



② マスクを 着ける

- 食べる 前と あとには マスクを 着けてください。
- 食べながら 話を するときは できるだけ マスクを 着けてください。



③ 手洗い・ 手指の消毒

- 食べる 前と あとには 手と指を洗ったり、消毒用 アルコールで 消毒したり してください。



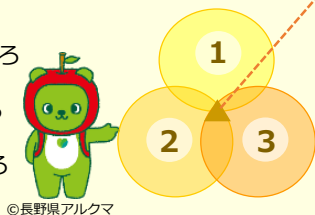
感染しやすい ところに行かない

次の ところには

行かないで ください

新型コロナウイルスが 広がります

- ① 空気が 入れ替わらない ところ
- ② 人が たくさん 集まる ところ
- ③ 近くで 人と 話を する ところ



©長野県アルクマ

食べながら 話を するときに 気をつける こと

- パネルがある お店を 選んでください
- お店では パネルを 使ってください
- ほかの人と 1m 間をあけてください
- できるだけ 正面には 座らないでください
- パネルがない お店では、静かに 食べて 話を するときは マスクを 着けてください



新型コロナウイルス 感染症について

長野県多文化共生相談センター ホームページ
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/covid19-info/>



熱が あったり 咳が 出たり する ときは、外に 出ないで 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

TEL 0120-974-998 に 電話を して 相談してください (24時間)。