

# 나가노판 새로운 여행 지침

나가노로 여행 와주신 여러분들께 감사드립니다. 나가노 현에서는 여러분의 쾌적하고 즐거운 여행을 위하여 위드 코로나19 시대의 여행 지침과 비상 시 문의처를 '새로운 여행 지침'에 담아 안내해드리고 있습니다.

## 감염 방지의 기본

### ① 사람과 거리 두기

- 사람과 사람 사이는 가능한 한 2m(최소1m)이상 거리를 두자
- 대화할 때에는 가능한 한 정면을 피하자



### ② 올바른 마스크 착용

- 사람과 대화할 때는 마스크를 꼭 착용하자
- 주변에 사람이 있으면 전화나 대화 시 꼭 마스크를 착용하자



### ③ 자주 손 씻기 · 손 소독하기

- 손을 씻을 때는 30초 정도 흐르는 물에 비누로 꼼꼼히 씻자
- 소독용 알코올을 사용해서 손가락 사이 소독 효과를 높이자



### ④ 충분한 환기

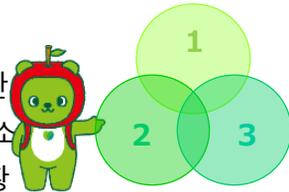
- 실내나 차량 내부는 충분한 환기를 시키자
- 실내에서는 30분에 1회 이상 몇분씩 환기를 시키자



## 밀(密)을 피하자

외출 시에는 '밀'을 피하자

- ① 환기가 되지 않는 밀폐 공간
- ② 많은 사람이 모이는 밀집 장소
- ③ 가까이서 대화하는 밀접 상황



한 개라도 해당될 시 자제하는 '제로 밀'을 실천합시다

## - 유용한 사이트 -



나가노현  
공식 관광 사이트  
Go NAGANO



나가노판 새로운 여행  
지침 사이트



현 코로나19대책  
종합사이트

## 여행 전 - 준비는 꼼꼼하게!

- 여행 전 2주 동안 감염 우려가 있는 행동 ※ 을 자제하고 체온이나 동선을 메모해 두자  
※음주를 동반한 친목회, 인원수가 많거나 장시간에 걸친 회식, 마스크 없이 대화하기 등
- 여행지의 감염 대책 정보를 사전에 조사해 두자
- 몸 상태에 이상이 생길 경우 대비책을 사전에 생각해 두자
- 여행 출발일을 포함해 10일 전부터 발열이나 감기 증상이 있다면 외출을 삼가자

## 여행 중 - 즐기면서 감염 예방!

- 물건을 구입하거나 고를 때에는 최대한 물건에 손을 대지 않도록 하자
- 혼잡을 피해 줄을 설 때에는 앞 사람과 간격을 두자
- 가게 시설이 지키고 있는 감염 방지책을 잘 파악하여 협력하자
- 가게에 들어갈 때 외에도 나올때도 손씻기, 손소독을 하자
- 여행지 사진과 함께 동선(시간, 장소)을 메모해 두자
- 여행 중 몸 상태에 이상을 느낀 경우에는 바로 의료기관 · 보건소에 연락하자

## 여행 후 - 마지막까지 철저히 체크 -

- 돌아온 후 약 2주 동안 몸 상태를 계속 체크하자  
이 카드는 여행자가 감염 방지 대책을 실시하고 있다는 증표입니다. 뒷면에 체크하여 오려낸 후 여행 시 지참해 주십시오.

(절취선)

나가노판 새로운 여행 지침

# 안심 여행 선언 카드

나가노 현



나가노 현 PR캐릭터 아루쿠마  
©나가노 현 아루쿠마

# 만약 여행 중 감기 등의 증상이 나타난다면

여행 중 감기 등의 증상이 나타났을 때 코로나19 감염증이 의심되는 경우에는 병원에 가기 전에 머물고 계신 시정촌을 관할하는 '진찰·상담 센터(보건소)'로 상담해 주시거나 거주지의 상담 창구나 주치 의료 기관으로 상담해 주십시오.

☆ 여행 중 몸 상태에 이상(발열, 기침, 목 위화감, 권태감 등)을 느낀 경우에는 바로 상담해 주십시오!

진찰·상담 센터(24시간 대응) ※가까운 의료기관을 안내해 드립니다. 소재지를 확인한 후 상담해 주십시오.

창구명	관할(체재 지역)	전화번호
사쿠 보건복지사무소	고모로 시, 사쿠 시, 고우미 마치, 사쿠호 마치, 가와카미 무라, 미나미마키 무라, 미나미야키 무라, 기타야키 무라, 가루이자와 마치, 미요타 마치, 다테시나 마치	0267-63-3178
우에다 보건복지사무소	우에다 시, 도미 시, 나가와 마치, 아오키 무라	0268-25-7178
스와 보건복지사무소	오카야 시, 스와 시, 지노 시, 시모스와 마치, 후지미 마치, 하라 무라	0266-57-2930
이나 보건복지사무소	이나 시, 고마가네 시, 다츠노 마치, 미노와 마치, 이지마 마치, 미나미미노와 무라, 나카가와 무라, 미야다 무라	0265-76-6822
이다 보건복지사무소	이다 시, 마츠카와 마치, 다카모리 마치, 아난 초, 아치 무라, 히라야 무라, 네바 무라, 시모조 무라, 우루기 무라, 덴류 무라, 야소오카 무라, 다카기 무라, 도요오카 무라, 오시카 무라	0265-53-0435
기소 보건복지사무소	아게마츠 마치, 나기소 마치, 기소 마치, 기소 무라, 오타키 무라, 오쿠와 무라	0264-25-2227
마츠모토 보건복지사무소	시오지리 시, 아즈미노 시, 오미 무라, 이쿠사카 무라, 야마가타 무라, 아사히 무라, 지쿠호쿠 무라	0263-40-1939
오마치 보건복지사무소	오마치 시, 이케다 마치, 마츠카와 무라, 하쿠바 무라, 오타리 무라	0261-23-6560
나가노 보건복지사무소	스자카 시, 지쿠마 시, 사카키 마치, 오부세 마치, 다카야마 무라, 시나노 마치, 이즈나 마치, 오가와 무라	026-225-9305
호쿠신 보건복지사무소	나가노 시, 이야마 시, 야마노우치 마치, 기지마다이라 무라, 노자와온센 무라, 사카에 무라	0269-67-0249
나가노 시 보건소	나가노 시	평일 (8:30~17:15) 026-226-9964 휴일·야간 (17:15~8:30) 026-226-4911
마츠모토시 보건소	마츠모토 시	0263-47-5670

※청각 장애가 있으신 분께서는 FAX : 026-403-0320로 상담해 주십시오.

## 백신 접종에 대해

- 백신 효과와 부작용을 잘 인지한 후 접종을 검토해 주십시오.
- 백신 접종을 하지 않으신 분은 몸을 지키기 위해 더욱더 조심히 행동하십시오.
- 백신 접종이 끝나신 분도 계속해서 감염방지 대책을 지켜주십시오.

## 코로나 19 접촉 확인 애플리케이션

코로나19 접촉 확인 애플리케이션(약칭 : COCOA)은 양성 확진자와 접촉여부를 알려주는 후생노동성의 애플리케이션입니다.

검사 진찰 등 보건소의 서포트를 빠르게 받을 수 있습니다.

여행 중 많은 사람들과 접촉하게 되므로 꼭 활용해 주십시오.



(절취선)

저는 '나가노판 새로운 여행 지침'을 바탕으로 여행을 즐기고 이하의 감염 대책을 지킬 것입니다.

- 대화할 때는 마스크를 착용합니다.
- 자주 손을 씻고 손 소독을 합니다.
- 여행 일행 이외의 사람과는 일정 간격을 둡니다.
- 실내나 차량 내부는 충분한 환기를 시킵니다.
- 사업자가 실시하는 감염 방지 대책에 협력합니다.

모든 항목을 실천하여 체크! 안심 여행!

## 현 내 사업자의 감염방지대책에 대해

나가노 현에서는

- 사업자 스스로 적절한 감염 방지책을 지키는 '코로나19 대책 추진 선언 가게'
- 추진 선언에서 한층 더 강화된 감염 대책을 실시하는 가게 인정 제도 '나가노 안심 가게'

※본 제도 대상 업종은 숙박업, 음식점으로 제한됩니다. 자세한 사항은 공식 홈페이지 참조. 를 실시하고 있으므로 가게 이용시 참고해 주십시오.



©나가노 현 아루쿠마

여러분의 많은 방문을 기다리고 있습니다

나가노 현PR캐릭터 '아루쿠마'

발행/나가노 현 관광부  
나가노 시 미나미나가노 하바시타 692-2