



信州可放心用餐店铺声援活动

中国語

信州版 “新形式聚餐”须知

为大家能放心地享用美食，长野县政府在“新形式聚餐须知”里总结了在聚餐时应注意的事项。让我们一起鼓励与“新日常生活”相匹配的聚餐风格，声援那些在各地努力着的餐饮店吧！

预防感染的基本原则

① 与他人保持距离

- 与他人保持至少1米以上距离，避免相互之间的飞沫传播
- 与人交谈时，使用防止飞沫传的隔板播在中间隔开，或避免直接面向对方



② 正确佩戴口罩

- 要切实做到聚餐前后戴口罩
- 在聚餐时应根据情况，做到“佩戴口罩聚餐”或“默食”



③ 勤洗手・勤给手指消毒

- 在用餐前后，要做好洗手及手指消毒
- 使用消毒酒精对手指消毒效果更好



④ 勤通风换气

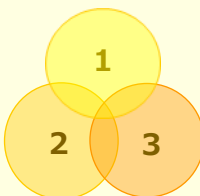
- 室内每30分钟通风换气一次以上，每次需几分钟的时间



避免密环境

外出时，尽量避免“密”

- ① 通风不好的密密闭空间
- ② 人群密集的密集场所
- ③ 近距离交谈密切接触场面



我们的目标是：避免一个密环境都没有的“零密”

聚餐前 ～ 做好充分准备！～

- 确认当地的感染情况及防疫对策内容
- 考虑合适的聚餐时间和参加人数
- 选择采取“信州放心店”等采取防疫措施店铺
- 如果身体突感不适（发烧、咳嗽、嗓子疼或乏力等症状）

请尽量不要参加

聚餐中 ～ 做好预防，愉快用餐

- 遵守店铺的安全措施和店内工作人员的指示
- 遵守基本的感染预防措施（洗手、消毒、通风换气等）
- 尽可能选单间，同其他客人保持距离
- 避免大声说话及长时间使用
不要同其他客人进行交流！
- 不要互相倒酒及轮流用同一个酒杯或盘子、筷子！

聚餐后 ～ 继续做好健康观测 ～

- 回家后，要认真地洗手、漱口
- 回家后进行健康观测，如身体突感不适时，请向医疗机构咨询

聚餐中在“交谈”时应注意的事项

注意：

- ・不让飞沫在空气中传播
- ・不介入飞沫可能传播的范围内。

- ① 要使用防止飞沫传播的隔板（请在用餐前确认是否有隔板）
- ② 同对方要隔开1米以上距离
避免正面对坐
- ③ 如上述对策实施困难时，则需“戴口罩聚餐”或是“默食”



新冠疫情信息
在此查询

长野县多元文化共生咨询中心网站

<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/zh-CN/covid19-info/>



身体出现不适时不要外出，请打电话给社区医生（かかりつけ医）进行咨询。
如没有社区医生或希望用外语咨询的人，请拨打下方电话。

TEL 0120-974-998 （24小时服务）