



信州版“新たな会食”のすゝめ

日本語

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 マスクを正しく着用

- 会食前後のマスクの着用を徹底しよう
- 会食中も状況に応じて「マスク会食」か「黙食」で



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も効果的



④ 十分な換気

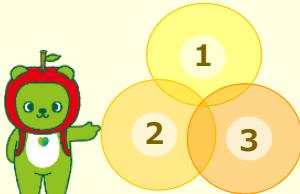
- 屋内では30分に1回以上数分程度換気をしよう



密の回避

外出時は「密」を避けよう

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



1つの密でも避ける「ゼロ密」を目指しましょう

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）。

- ## 食マエ ~準備は入念に!~
- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう
 - 開催時期や参加人数は適切か考えよう
 - 「信州の安心なお店」など対策の取れている店を選ぼう
 - 体調に異変(発熱やせき、のどの違和感やだるさ等)を感じた場合は参加を控えよう

食ナ力 ~感染予防をして楽しもう!~

- 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、換気など)
- できるだけ個室を選んだり、他のグループとの間隔をあけよう
- 大声での会話や長時間の利用は控えよう
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

食アト ~フォローまでしっかりと~

- 帰宅後、丁寧な手洗い、うがいをしよう
- 帰ってからも健康チェックをし、体調に異変を感じた場合は医療機関へ相談しよう

食ナ力の“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。

- 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)
- 相手と1m以上あけよう
真正面を避けよう
- 困難な場合は、「マスク会食」か「黙食」で

