

この夏の感染対策について

新型コロナウイルスが5類（インフルエンザとおなじ）になってから、初めての夏です。

今年の夏休みは、家族や友だちと集まって食事をする機会が増えると思います。

新型コロナウイルスにかからないために、今は自分の考えて行動することが基本ですが、自分のまわりはコロナが流行していないか、いつも注意してください。そして自分や家族、まわりの人がコロナにかからないように気をつけましょう。

2023年7月27日 長野県知事 阿部 守一

感染しない・させないためにすること

- 手洗い、空気の入替え、「三密」にならないようにしましょう。
- くしゃみやせきが出る時は、ハンカチやティッシュペーパーで口と鼻をおさえましょう。
特に、病院に行くときや、お年寄りが多いところに行く時はマスクをしましょう。
- 熱がある人は、無理しないで家でゆっくりしましょう。
お年寄り、病気がある人、妊娠している人や、症状（熱、せき、のどが痛いなど）が重くて病院に行きたい人は、いつも行く医者さんか近くの病院に相談してください。

長野市・松本市以外に住んでいる人

長野県新型コロナ受診・健康
相談センター（8月1日から）
Tel 0120-924-444



長野市に住んでいる人

長野市受診・相談センター
Tel 026-226-9957



松本市に住んでいる人

松本市新型コロナウイルス
感染症受診相談センター
Tel 0263-47-5670



- 新型コロナウイルスにかかった人は、症状が出てから5日間くらいはなるべく家にいましょう。そのあと、熱が下がって、のどの痛みなどが少しよくなっても、1日くらいはできるだけ外に出ないようにしてください。
症状が出てから10日間くらいは、近くの人にうつしてしまうかもしれませんから、不織布のマスクをしましょう。
- お年寄りや、病気がある人は、8月31日まで追加のワクチンを受けることができます。

关于今夏的传染对策

新冠病毒变为 5 型(与流感相同)后的第一个夏季。

今年的暑假会增加与家人，朋友见面和聚餐的机会。

为不感染新冠病毒，现在是按照自己的想法在做防护，请时刻注意周围是否有新冠病毒在传播。

小心不要让自己、家人和周围的人感染。

令和 5 年 7 月 2 7 日 長野县知事 阿部 守一

预防传染的对策

- 勤洗手，换气，避免“三密”
- 打喷嚏或咳嗽时，请用手帕或纸巾遮住口鼻。
- 去医院或者老人较多的地方时请佩戴口罩。
- 如有发烧症状，请在家休息

老年人、持病者、孕妇以及症状(发烧、咳嗽、喉咙痛等)严重且想要去医院的人，请咨询您的家庭医院或附近的医院。

(不知在哪里检查与咨询的住民请参见下方)

长野市，松本市以外的住民
长野县新冠检查，健康咨询中心
电话 0120-924-444



长野市住民
长野市检查，咨询中心
电话 026-226-9957



松本市住民
松本市新冠感染检查咨询中心
电话 0263-47-5670



- 如果您感染了新冠病毒，请在出现症状后 5 天左右尽可能待在家里。之后，即使退烧、喉咙痛好转，至少一天内也尽量不要外出。出现症状后 10 天左右，可能会传染周围的人，请佩戴无纺布口罩。
- 老年人和持病者可以在 8 月 31 日之前接种疫苗。

Medidas de Prevenção da Covid-19 no Verão

Este é o primeiro verão desde que a COVID-19 foi classificada na Categoria 5 (a mesma que a gripe).

Durante as férias de verão deste ano, é provável que haja mais oportunidades para reunir-se com familiares e amigos.

Embora seja fundamental agir com base na nossa própria percepção para prevenir a infecção pela COVID-19, continue se certificando de que não há um surto de coronavírus ao seu redor. Lembre-se sempre de tomar os devidos cuidados para evitar que você, sua família e as pessoas ao seu redor não sejam afetados pelo coronavírus.

27 de julho de 2023 (Reiwa 5)

Governador da Província de Nagano, Shuichi Abe

Medidas para Não Contrair ou Não Propagar a COVID-19

- Lave as mãos, **ventile o ambiente** e evite situações de muita aglomeração.
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço ou lenço de papel.
Utilize a máscara, especialmente ao ir ao hospital ou a lugares frequentados por idosos.
- **Se estiver com febre, é recomendado repousar em casa.**

Idosos, pessoas debilitadas, gestantes e indivíduos com sintomas severos (como febre, tosse e dor de garganta) que tenham a intenção de buscar atendimento hospitalar devem primeiro consultar seu médico de confiança ou procurar um hospital nas proximidades.

Não residentes das cidades de
Nagano e Matsumoto

長野県新型コロナ受診・健康
相談センター (8月1日から)
Tel. 0120-924-444



Centro de Consulta sobre COVID-19

Residentes de
Nagano

長野市受診・相談センター
Tel. 026-226-9957



Centro de Orientação para
Consultas Médicas

Residentes de
Matsumoto

松本市新型コロナウイルス
感染症受診相談センター
Tel. 0263-47-5670



Centro de Consulta sobre
Prevenção de Doenças Infecciosas

- Se você contrair o novo coronavírus e apresentar sintomas, é aconselhável permanecer em casa por aproximadamente 5 dias. Após esse período, mesmo que a febre diminua e os sintomas (como dor de garganta) melhorem ligeiramente, evite sair o máximo possível por mais cerca de 1 dia. Uma vez que os sintomas se manifestaram, durante aproximadamente 10 dias há o risco de transmitir a doença para as pessoas ao seu redor. Portanto, é recomendado o uso de uma máscara que não seja de tecido.
- Pessoas idosas ou aquelas com condições de saúde podem receber uma dose adicional da vacina até 31 de agosto de 2023.

Upang hindi mahawaan ng Corona Virus ngayong Summer

Ito ang unang summer mula nang ibinaba ang COVID-19 sa category 5 (katulad ng Influenza). Ngayong summer vacation, darami ang okasyon na magtipon at magkasamang kumain ang magkakapamilya at magkakaibigan.

Upang hindi mahawaan, mahalagang mag-isip at kumilos sa sarili, laging maging alerto sa paglaganap ng COVID-19 sa paligid. Mag-ingat upang hindi mahawaan ang sarili pati na ang kapamilya.

Hulyo 27, 2023 Shuichi Abe (Nagano Pref. Governor)

Ang Dapat Gawin upang hindi mahawa at hindi makahawa

- Maghugas ng kamay, padaluyin ang hangin sa loob ng gusali, iwasan ang 3C's (closed contact setting, closed space, crowded place)
- Takpan ng panyo o tissue ang bibig at ilong kapag bumabahin o umuubo
Magsuot ng mask lalo na kung pupunta sa ospital at sa lugar na may matatanda
- **Manatili sa bahay at magpahinga kung may lagnat**
Para sa matatanda, may karamdaman, buntis, at may mabigat na sintomas na nais magpatingin sa doktor, kumunsulta sa pinakamalapit na ospital o sa pinupuntahang klinika.

Maliban sa taga-Nagano・Matsumoto

長野県新型コロナ受診・健康
相談センター (8月1日から)
TEL 0120-924-444



COVID-19 Consultation Center
(Mula Agosto 1)

Para sa taga-Nagano

長野市受診・相談センター
TEL 026-226-9957



Nagano City
Consultation Center

Para sa taga-Matsumoto

松本市新型コロナウイルス
感染症受診相談センター
TEL 0263-47-5670



Matsumoto City
COVID-19 Consultation Center

- Kapag nahawaan, mula sa araw na lumabas ang sintomas, manatili sa bahay hanggang 5 araw. Kahit lumipas na ang 5 araw at bumaba na ang lagnat at di na masakit ang lalamunan, manatili pa rin ng 1 pang araw sa bahay. Mula sa araw na lumitaw ang sintomas hanggang ika-10 araw, mataas ang posibilidad na makahawa sa iba, kaya magsuot ng mask.
- **Ang matatanda at may karamdaman ay maaaring magpabakuna nang booster vaccine hanggang sa deadline na Agosto 31, 2023.**

Về chính sách chống lây nhiễm vào mùa hè này

Đây là mùa hè đầu tiên bệnh Covid-19 trở thành một trong 5 loại bệnh truyền nhiễm (giống như bệnh Influenza).

Việc tập trung ăn uống cùng gia đình hay bạn bè sẽ gia tăng trong mùa hè năm nay.

Để tránh mắc bệnh, hiện tại hành động dựa theo suy nghĩ của bản thân là cơ bản, nhưng xin hãy luôn luôn chú ý đến việc xung quanh mình dịch bệnh Corona có đang lây lan hay không. Và, hãy cẩn thận đừng để mọi người xung quanh, gia đình và bản thân bị lây nhiễm bệnh.

Ngày 27 tháng 7 năm 2023, Chủ tịch tỉnh Nagano, Ông Abe Shuichi

Những việc nên làm để phòng chống lây nhiễm

- Hãy rửa tay, thông thoáng khí, đừng tiếp xúc với 「San Mistu」
- Hãy che miệng và mũi bằng khăn tay, khăn giấy khi ho và hắt xì.

Đặc biệt, hãy đeo khẩu trang khi đi đến bệnh viện hay những nơi có nhiều người lớn tuổi.

- **Hãy ở nhà nghỉ ngơi khi bị sốt.**

Đối với những người lớn tuổi, người mắc bệnh, thai phụ, hay người có triệu chứng nặng nếu muốn đi bệnh viện, hãy xin tư vấn từ bệnh viện gần nhất hay bác sĩ thường khám.

Người sống tại thành phố ngoài

Naganoshi và Matsumotoshi

長野県新型コロナウイルス受診・健康
相談センター (8月1日から)
Tel 0120-924-444



Người dân sống tại Naganosh Người dân sống tại Matsumotoshi

長野市受診・相談センター
Tel 026-226-9957



松本市新型コロナウイルス
感染症受診相談センター
Tel 0263-47-5670



- Đối với những người bị lây nhiễm bệnh Corona, hãy ở nhà trong 5 ngày từ khi phát hiện triệu chứng. Sau khi đã hạ sốt, cho dù đã đỡ đau cổ họng một chút, xin hãy cố gắng ở nhà đừng ra ngoài tròn vòng 1 ngày. Sau khi 10 ngày từ khi có triệu chứng, hãy đeo khẩu trang y tế để tránh lây nhiễm bệnh cho người xung quanh.
- **Vẫn còn tiếp nhận đăng kí tiêm vắc-xin dành cho người mắc bệnh hay người lớn tuổi cho đến ngày 31 tháng 8.**

Langkah-langkah pencegahan infeksi musim panas ini

Infeksi coronavirus baru (Covid19) diklasifikasikan sebagai Grup 5 (sama dengan influenza biasa) di Jepang, dan ini akan menjadi musim panas pertama sejak saat itu. Liburan musim panas tahun ini kemungkinan akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk berkumpul bersama keluarga atau teman-teman untuk makan bersama. Saat ini, penting untuk bertindak berdasarkan pertimbangan pribadi untuk menghindari virus corona, tetapi selalu waspada terhadap lingkungan sekitar Anda. Mari kita semua berhati-hati untuk tidak menularkan diri kita, keluarga kita, dan orang-orang di sekitar kita dengan virus corona.

27 Juli 2023, Gubernur Prefektur Nagano, Shuichi Abe.

Untuk mencegah penularan dan penyebaran infeksi

- Cuci tangan, ganti udara, hindari tempat yang padat masih tetap efektif .
- Tutupi mulut dan hidung Anda dengan tisu atau sapu tangan saat bersin atau batuk. Kenakan masker, terutama saat pergi ke rumah sakit atau tempat yang banyak lansia.
- **Bagi yang mengalami demam, sebaiknya istirahat di rumah saja.**
Tetapi, orang yang berusia lanjut, memiliki penyakit, wanita hamil, atau memiliki gejala yang cukup serius seperti demam, batuk, sakit tenggorokan, dan lain-lain, diharapkan untuk berkonsultasi dengan dokter atau rumah sakit terdekat.

Bagi yang tinggal di **LUAR**

Kota Nagano atau Kota Matsumoto

**長野県新型コロナ受診・健康
相談センター (8月1日から)**
Tel 0120-924-444



Bagi yang tinggal di

Kota Nagano

長野市受診・相談センター
Tel 026-226-9957



Bagi yang tinggal di

Kota Matsumoto

**松本市新型コロナウイルス
感染症受診相談センター**
Tel 0263-47-5670



- Jika Anda terinfeksi virus Corona, sebaiknya tetap di rumah selama sekitar 5 hari setelah gejala muncul. Setelah itu, meskipun demam telah turun dan sakit tenggorokan sedikit membaik misalnya, sebaiknya tetap di rumah saja 1 hari lagi jika memungkinkan. Gunakan masker Selama sekitar 10 hari setelah gejala muncul karena Anda mungkin masih bisa menularkan kepada orang lain di sekitar Anda.
- Bagi yang berusia lanjut dan memiliki penyakit dapat menerima vaksin tambahan hingga tanggal 31 Agustus.