

じ ぶん      たいせつ      ひと      けんこう      まも  
**自分や大切な人の健康を守るために**

いま ながの けん      しんがた ころな う いる すかんせんしょう      かんせん      ひと      ぶ  
今、長野県では 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に 感染した 人がとても 増えています。  
じ ぶん      たいせつ      ひと      けんこう      まも      つぎ      き  
自分や大切な人の健康を守るために、次のことにとても 気をつけてください。

1 **65歳以上の人と病気など※1の人は、特に気をつけてください。**

※1 例え、糖尿病、高血圧、心不全、呼吸器疾患 (COPDなど) の人、透析を受けている人

2 **食べたり飲んだりするときは、少ない人で、短い時間にしてください。**

「**新型コロナ対策推進宣言**」の 店を 選んで ください。

これが 貼って ある 店です →

店を 経営する 人は 感染拡大予防ガイドライン

<=感染しない、感染させないためのルール> を 守って ください。



3 **感染した人が多い都道府県※2へ行ったり、感染した人が多い都道府県から来たりしないでください。**

どうしても 行ったり 来たり しなければ ならない ときは、 会う 人の 数を 少なく して、 時間を 短く して ください。

※2 長野県多文化共生相談センターのホームページを 見て ください →



4 **旅行はできるだけいっしょに住んでいる人と行ってください。**

長野県の中を 旅行 して ください。

5 **会社を 経営する 人は 働いている人が 家や 人が 少ない 場所で 仕事を**

したり、 **他の 人と 違う 時間に 仕事を したり する こと が できる ように**

して ください。 仕事 の 間 に 休む とき や タバコ を 吸う とき、 服 を 着替える

ときも 気をつけて ください

6 **病院や 高齢者 <=年を取った人> が 集まる 場所、 子どもたちが 集まる 場所**

(例え、 保育園や幼稚園、 学校) などでは 特に 気をつけて ください

ねつ      せき      で      しんぱい      い      びょういん      でんわ      そうだん  
**熱が あったり、 咳が 出たり して 心配な ときは、 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

0120-974-998 に 電話を して ください。 (いつでも 相談することが できます)