

ぜん いん たい せつ ねが
みなさん全員への大切なお願い

ながの けん しん がた こ ろ な
長野県は、新型コロナ（COVID-19）に感染した人がとても多くなっています。
しん がた こ ろ な ひろ
新型コロナが広がらないようにするため、2022年1月27日から2月20日まではみなさん全員に次の
つよ ねが
ことを強くお願いします。※長野県は1月27日から2月20日までが「まん延防止等重点措置期間」です。

つぎ みせ い
次のところ（お店など）には行かないでください



くう き
空気が
い
入れ替わらない
ところ



ひと
人がたくさん
あつ
集まる ところ



ちか
近くで ひと
はなし
話をする ところ

かん せん
感染しないためにつること

ほか ひと あいだ
① 他の人と2m 間をあける



ます く ただ つ
② マスクを正しく着ける



て あら
③ 手を洗う
て ゆび しょうどく
手指を消毒する



くう き い か
④ 空気を 入れ替える



ひと あ かず すく
⑤ 人と 会う 数を 少なくする



あ ひと
⑥ いつも 会う人と
しょくじ
食事をする



いえ なか びょうき ひと く あい わる ひと しん がた こ ろ な かん せん ひと あ ひと
家の中に 病気の人や 具合が悪い人、新型コロナに感染した人に 会った人が いるときは
いえ なか
家の中でも マスクを 着けたりして、 気をつけて ください。

すこ く あい わる
少しでも 具合が悪いとき

い びょういん ひと い びょういん でん わ そうだん
◆いつも行く 病院がある人はいつも行く 病院に 電話で 相談してください

い びょういん ひと がいこくご そうだん ひと
◆いつも行く 病院がない人、外国語で 相談したい人は

0120-974-998 に 電話で 相談してください (いつでも 外国語で 相談できます)

