長野県からの お願い

やさしい日本語

自分や 大切な 人の 健康を 守る ために

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。
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　例えば、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 お店を 選んで ください。
これが 貼って ある お店です →

お店を 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（例えば、保育園や幼稚園、学校）などでは 特に 気をつけて ください

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）