

STAY

今は家で過ごしましょう！

愛する人たちの命を守るために、今私たちができることです

HOME

飲食店、スポーツ施設、劇場、観光・宿泊施設などの皆さまには
大変なご負担をかけながらも休業にご協力をいただいています。

医療現場をはじめ、厳しい状況のもとで私たちの暮らしを支えてくださっている方々を応援するためにも、
県民みんなで団結してこの難局を乗り越えましょう。

人との接触を
8割減らしましょう

裏面の10のポイントを
ご覧ください

県をまたぐ移動は
基本的に
しないでください

ご家族の方の帰省、
親戚・知人の方の
来訪についても
同様に控えてください

発熱などの症状がある場合の相談窓口については裏面をご覧ください▶

一般相談窓口(長野県庁 保健・疾病対策課) *休日を含め24時間、専用電話で対応しています。

TEL. 026-235-7277 または TEL. 026-235-7278

電話での相談が難しい方は FAX. 026-403-0320 へ

詳しくは [長野県 コロナ対策](#) [検索](#)

最新情報をツイッターと
LINEで発信中です



人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を
活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は
在宅勤務

通勤は医療・インフラ・物流
など社会機能維持のために



10 会話はマスクをつけて



3つの密を避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・咳エチケット・
換気や、健康管理も、
同様に重要です。

絶対にやめてください！
直接医療機関へ行くのは

発熱などの風邪症状がある方、感染の疑いがある方へ

次のような症状の方は、医療機関を受診する前に、必ず下記の有症状者相談窓口やかかりつけ医にお電話いただいた上で、医療機関を受診するようにしてください。

家族を含め、他の方との接触を避けてください。

- ◎ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ◎ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

以下に該当する方は、症状が軽い場合でも早めにご相談ください。

- ☒ 大都市圏へ往来したのち発熱した方
- ☒ 妊婦の方
- ☒ ご高齢の方
- ☒ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ☒ 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

有症状者相談窓口(保健所)24時間対応

窓口名	管轄市町村	電話番号
佐久保健福祉事務所(佐久保健所)	小諸市、佐久市、南佐久郡、北佐久郡	0267-63-3164
上田保健福祉事務所(上田保健所)	上田市、東御市、小県郡	0268-25-7135
諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)	岡谷市、諏訪市、茅野市、諏訪郡	0266-57-2927
伊那保健福祉事務所(伊那保健所)	伊那市、駒ヶ根市、上伊那郡	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所(飯田保健所)	飯田市、下伊那郡	0265-53-0435
木曽保健福祉事務所(木曽保健所)	木曽郡	0264-25-2233
松本保健福祉事務所(松本保健所)	松本市、塩尻市、安曇野市、東筑摩郡	0263-40-1939
大町保健福祉事務所(大町保健所)	大町市、北安曇郡	0261-23-6560
長野保健福祉事務所(長野保健所)	須崎市、千曲市、埴科郡、上高井郡、上水内郡	026-225-9039
北信保健福祉事務所(北信保健所)	中野市、飯山市、下高井郡、下水内郡	0269-62-6104
長野市保健所	平日(8時30分～17時15分)	026-226-9964
	休日・夜間(17時15分～8時30分)	026-226-4911

一般相談窓口(長野県庁 保健・疾病対策課) * 休日を含め24時間、専用電話で対応しています。

TEL. 026-235-7277 または TEL. 026-235-7278

電話での相談が難しい方は FAX. 026-403-0320

詳しくは 長野県 コロナ対策 検索