

がつ にち がつ ここのか  
4月19日から 5月9日までは

かん せん き  
いつもより 感染に 気をつけて ください！

いま ながの けん しんがた ころ な う いる すかんせんしやう かんせん ひと おお  
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 多いです。

へん か ころ な う いる す かんせん こ ども わか ひと  
変化した コロナウイルスに 感染した 子どもや 若い 人も います。

へん か ころ な う いる す いま まで より はや びやうき  
変化した コロナウイルスは 今までより 早く 病気が ひどくなる かもしれません。

がつ にち がつ ここのか やす ひ おお ひと  
4月19日から 5月9日までは 休みの 日が多くて、たくさんの 人が できるかも

しれませんから、いつもより 感染に 気をつけてください。

かん せん ひと おお と どう ふ けん い  
1 できるだけ 感染した 人が 多い 都道府県※へ 行ったり

かん せん ひと おお と どう ふ けん き  
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。

かん せん ひと すく と どう ふ けん おな き  
感染した 人が 少ない 都道府県も 同じように 気をつけてください。

ながのけん たぶんかきやうせいそうだん せん た - ほ - む - べ - じ み  
※ 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 →



た の すく ひと みじか じ かん  
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。

ひと あ かず すく  
人と 会う 数を 少なく してください。

つぎ き  
3 次の ことは いつも 気をつけて ください。

ま す く  
✓ マスクを つける

ほか ひと あいだ あ  
✓ 他の人と 間を 空ける

て ゆび あら しょうどく  
✓ まめに 手と 指を 洗ったり、消毒 したり する

かん き くうき い か ひと  
✓ 換気（=空気を 入れ替える こと）が できない ところ、たくさんの 人が  
いる ところ、他の人と 近くで 話す ところには 行かない

ひと あつ かん せん かん せん  
4 たくさんの 人が 集まる ときは、感染しない、感染させない ために

かんが き  
どうすれば いいか 考えて 気をつけて ください。

かん せん かん せん あつ  
感染したり、感染させたり してしまう かもしれない ときは、集まらないで  
ください。

ねつ せき て しん ばい い びやういん 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）