

# 熱<sup>ねつ</sup>やからだの<sup>からだ</sup>だるさ<sup>だるさ</sup>があるとき、どうすればいい？

新型コロナウイルスの病気を家族やまわりの人にうつさないために

◆熱<sup>ねつ</sup>がある◆からだ<sup>からだ</sup>がだるい◆味<sup>あじ</sup>がしない◆におい<sup>におい</sup>がわからないなどのときは  
いつも行<sup>い</sup>っている病<sup>びょう</sup>院<sup>いん</sup>・医<sup>い</sup>院<sup>えん</sup>や、家<sup>いえ</sup>の近<sup>ちか</sup>くの保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>所<sup>じょ</sup>に電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>してください。  
外国語で相<sup>あ</sup>談<sup>だん</sup>したい人は「NAGANO多<sup>た</sup>言<sup>ご</sup>語<sup>ご</sup>コ<sup>こ</sup>ー<sup>ー</sup>ル<sup>る</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>タ<sup>ー</sup>」に  
電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>してください。(電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>番<sup>ばん</sup>号<sup>ごう</sup>はう<sup>う</sup>ら<sup>ら</sup>面<sup>めん</sup>にありま<sup>ま</sup>す)

## ■ こんな悩<sup>なや</sup>みはありませんか？

コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>で病<sup>びょう</sup>院<sup>いん</sup>に行<sup>い</sup>きたい。  
でも、お<sup>かね</sup>金<sup>ね</sup>がない…

新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>の病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>を治<sup>なお</sup>すた<sup>た</sup>め<sup>め</sup>の  
お<sup>かね</sup>金<sup>ね</sup>の<sup>い</sup>ち<sup>ち</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>は長<sup>なが</sup>野<sup>の</sup>県<sup>けん</sup>や長<sup>なが</sup>野<sup>の</sup>市<sup>し</sup>が払<sup>はら</sup>いま<sup>ま</sup>す。

仕<sup>し</sup>事<sup>ごと</sup>がで<sup>な</sup>か<sup>や</sup>なく  
な<sup>な</sup>っ<sup>た</sup>ら、ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>す<sup>す</sup>る？

仕<sup>し</sup>事<sup>ごと</sup>の悩<sup>なや</sup>みは「外<sup>がい</sup>国<sup>こく</sup>人<sup>じん</sup>在<sup>ざい</sup>留<sup>りゅう</sup>支<sup>し</sup>援<sup>えん</sup>  
セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>タ<sup>ー</sup> (FRESC)」で相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>でき<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。  
(電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>：0120-76-2029)

い<sup>い</sup>じ<sup>め</sup>や嫌<sup>いや</sup>が<sup>が</sup>ら<sup>ら</sup>せ<sup>せ</sup>が  
あ<sup>あ</sup>っ<sup>た</sup>ら、ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>す<sup>す</sup>る？

月<sup>げつ</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>から金<sup>きん</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>  
午前<sup>ごぜん</sup>9:00～午<sup>ご</sup>後<sup>ご</sup>5:00 / 14の<sup>ことば</sup>言<sup>ごん</sup>葉<sup>は</sup>



あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>た<sup>た</sup>やお<sup>お</sup>店<sup>みせ</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>へ<sup>え</sup>のい<sup>い</sup>じ<sup>め</sup>や嫌<sup>いや</sup>が<sup>が</sup>ら<sup>ら</sup>せ<sup>せ</sup>は、  
外<sup>がい</sup>国<sup>こく</sup>人<sup>じん</sup>人<sup>じん</sup>権<sup>けん</sup>相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>ダ<sup>だ</sup>イ<sup>い</sup>ヤ<sup>や</sup>ル<sup>る</sup>で相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>でき<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。

(電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>：0570-090911)

月<sup>げつ</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>から金<sup>きん</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup> 午<sup>ご</sup>前<sup>ぜん</sup>9:00～午<sup>ご</sup>後<sup>ご</sup>5:00 / 10の<sup>ことば</sup>言<sup>ごん</sup>葉<sup>は</sup>

ど<sup>ど</sup>こ<sup>こ</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>す<sup>す</sup>れ<sup>れ</sup>ば  
い<sup>い</sup>い<sup>い</sup>か<sup>か</sup>わ<sup>わ</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>い

「長<sup>なが</sup>野<sup>の</sup>県<sup>けん</sup>多<sup>た</sup>文<sup>ぶん</sup>化<sup>か</sup>共<sup>き</sup>生<sup>せい</sup>相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>タ<sup>ー</sup>」に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>が</sup>でき<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。

(電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>：026-219-3068)

月<sup>げつ</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>から金<sup>きん</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>、第<sup>だい</sup>1・第<sup>だい</sup>3土<sup>ど</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup> (第<sup>だい</sup>1・第<sup>だい</sup>3水<sup>すい</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>は休<sup>やす</sup>み)

午<sup>ご</sup>前<sup>ぜん</sup>10:00～午<sup>ご</sup>後<sup>ご</sup>6:00 / 15の<sup>ことば</sup>言<sup>ごん</sup>葉<sup>は</sup>

- 早<sup>はや</sup>め<sup>め</sup>に病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>を治<sup>なお</sup>すこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>は、あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>た<sup>た</sup>とあ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>た<sup>た</sup>の周<sup>まわ</sup>り<sup>り</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>にと<sup>と</sup>つて一<sup>いち</sup>番<sup>ばん</sup>良<sup>よ</sup>いこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>です。
- あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>た<sup>た</sup>の近<sup>ちか</sup>く<sup>く</sup>に具<sup>ぐ</sup>合<sup>あい</sup>の悪<sup>わる</sup>い<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>はい<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん<sup>ん</sup>か？「心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>し<sup>し</sup>ない<sup>い</sup>で相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>し<sup>し</sup>よう。」と  
声<sup>こえ</sup>を<sup>を</sup>か<sup>か</sup>け<sup>け</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。
- み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さん<sup>さん</sup>のネ<sup>ね</sup>ッ<sup>っ</sup>ト<sup>と</sup>ワ<sup>わ</sup>ー<sup>ー</sup>ク (LINE や SNS など) で、知<sup>し</sup>り<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>い<sup>い</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>にも伝<sup>つた</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。

み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さん<sup>さん</sup>を<sup>を</sup>守<sup>まも</sup>っ<sup>っ</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>人<sup>ひと</sup>が<sup>が</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。す<sup>す</sup>ぐ<sup>ぐ</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。

# ねつ そうだんさき 熱やからだのだるさがあるときの相談先

## ○いつも行っている病院・医院がある人

いつも行っている病院・医院に電話で相談してください。

## ○病院・医院にあまり行かない人や、土日・祝日・夜などのとき

◆外国語で相談したい人はこちら

外国語で相談できる電話 (NAGANO多言語コールセンター 19の言葉)

0120-691-792 (いつでも電話できます)

英語 中国語 韓国語 タイ語 インドネシア語 ドイツ語 ロシア語 フランス語 イタリア語  
スペイン語 ポルトガル語 ネパール語 マレー語 タガログ語 ベトナム語 ミャンマー語  
クメール語 モンゴル語 シンハラ語

◆日本語で相談できる人はこちら 「受診・相談センター」 (いつでも電話できます)

保健所の名前	あなたのいる所	電話番号
佐久保健所	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、 南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3178
上田保健所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
諏訪保健所	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健所	伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	0265-76-6822
飯田保健所	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、 下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曽保健所	上松町、南木曽町、木曽町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2227
松本保健所	松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	0263-40-1939
大町保健所	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健所	須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9305
北信保健所	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市	月曜日から金曜日 (午前8:30～午後5:15) 月曜日から金曜日 (午後5:15～午前8:30) 土日・祝日 (24時間)
		026-226-9964 026-226-4911 026-226-4911

※ 電話で相談することができない人は、FAXでも相談できます。(FAX 026-403-0320)