

ながの けんち じ ねが  
長野県知事からのお願い

「2021年を健康に過ごすために、年末年始に気をつけてほしいこと」

2020年12月11日

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 (COVID-19) に かんせん ひと ふ います。

毎年、日本では年末年始(12月28日ごろから1月11日ごろまで)に、たくさんの人が家族や友達に会ったり、いっしょに食事をしたりするために出かけます。

たくさんの人が出かける年末年始に、新型コロナウイルス感染症に感染しない、感染させないために、次のことに気をつけてください。

ねんまつねんし がつ にち がつ にち  
年末年始(12月28日ごろから1月11日ごろまで)に  
き  
気をつけてほしいこと

- できるだけ、いつもいっしょにいる家族や友達と過ごしてください。
- 人が多いところには行かないようにしてください。そのためにできることをしてください。

たとえば、ほかのひととちがひ やす ひと すく と き で  
例えば、他の人と違う日に休んで、人が少ない時に出かける

すく ひと しよくじ  
少ない人で食事をする

おんらいん かぞく と も だ ち あ  
オンラインで家族や友達に会う

- 家族や友達に会うために出かける人は、出かける前に、出かけていいか家族や友達とよく相談してください。
- お店や会社を経営している人は、働いている人の休みを別々の日にしたり、家で仕事ができるようにしたりしてください。

ねんまつねんし じぶん けんこう まいにちかくにん ぐあい わる と き で  
年末年始も自分の健康を毎日確認してください。具合が悪い時は出かけないで、いつも行く病院に電話をしてください。電話をしてから病院に行ってください。

いつも行く病院がない人や外国語で相談したい人は

TEL 0120-691-791 に電話をしてください

(24時間、外国語で相談することができます)