



# 나가노판 새로운 여행 지침

나가노로 여행 와주신 여러분들께 감사드립니다.

나가노 현에서는 여러분의 쾌적하고 즐거운 여행을 위하여

포스트 코로나19 시대의 여행 지침과 비상 시 문의처를 '새로운 여행 지침'에 담아 안내해드리고 있습니다.

## 감염 방지의 기본 3가지

### ① 사람과 사람 사이 거리 두기

- 사람과 사람 사이는 가능한 한 2m(최소1m)이상 거리를 두자
- 대화할 때에는 가능한 한 정면을 피하자



### ② 마스크 착용 · 기침 예절

- 사람이 혼잡한 곳에서는 마스크 착용과 기침 예절을 철저히 지키자
- 주변에 사람이 있으면 전화나 대화 시 꼭 마스크를 착용하자



### ③ 자주 손 씻기 · 손 소독하기

- 손을 씻을 때는 30초 정도 흐르는 물에 꼼꼼히 씻자
- 소독용 알코올을 사용해서 손가락 사이 소독 효과를 높이자

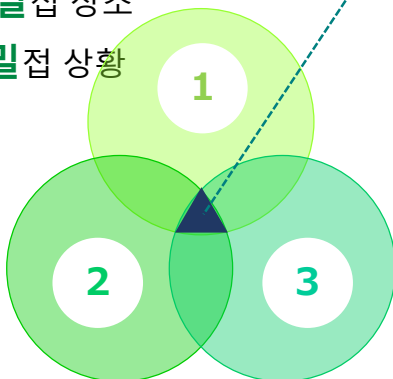


## 3밀(密)을 피하자

외출 시에는 '밀'을 피하자

- ① 환기가 되지 않는 밀폐 공간
- ② 많은 사람이 모이는 밀집 장소
- ③ 가까이서 대화하는 밀접 상황

3밀 환경은 집단 감염 리스크가 높아집니다



## 여행 전 - 준비는 꼼꼼하게! -

- 여행 전 2주 동안 감염 예방을 의식하여 체온이나 동선을 메모해 두자
- 여행지의 감염 대책 정보를 사전에 조사해 두자
- 몸 상태가 안 좋아졌을 경우의 대책을 사전에 생각해 두자
- 여행 출발일도 몸 상태를 체크하여 발열이나 감기 증상이 있다면 외출을 삼가자

사이트 QR코드



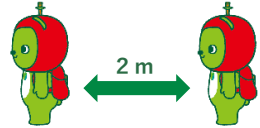
나가노현 공식 관광 사이트  
Go NAGANO



현 코로나19바이러스감염증  
대책 종합 사이트

## 여행 중 - 즐기면서 감염 예방! -

- 물건을 구입하거나 고를 때에는 최대한 물건에 손을 대지 않도록 하자
- 혼잡을 피해 줄을 설 때에는 앞 사람과 간격을 두자
- 가게 시설이 지키고 있는 감염 방지책을 잘 파악하여 협력하자
- 여행지 사진과 함께 동선을 메모해 두자



## 여행 후 - 마지막까지 철저히 체크 -

- 돌아온 후 약 2주 동안 몸 상태를 계속 체크하자

이 카드는 여행자가 감염 방지 대책을 실시하고 있다는  
증표입니다. 뒷면에 체크하여 오려낸 후 여행 시 지참해  
주십시오.



(절취선)

나가노판 새로운 여행 지침  
信州版 新たな旅のすゝめ  
안심 여행객  
安心旅人  
선언 카드  
宣言カード



나가노현  
長野県

# 만약 여행 중 감기 등의 증상이 나타난다면

여행 중 감기 등의 증상이 나타났을 때 코로나19 감염증이 의심되는 경우에는 병원에 가기 전에 외국어 전용 상담 전화(NAGANO 다언어 콜 센터)에 상담하시거나 일본어가 가능하신 분은 머물고 계신 시정촌을 관할하는 '유증상자 상담 창구(보건소)'에 상담해 주십시오.

☆ 여행 도중에 일행 중 몸 상태에 이상이 있을 경우 여행을 중지할 수 있는 용기도 필요합니다!

이하의 항목 중 해당되는 사항이 있는 경우에는 즉시 상담해 주십시오.

- 숨쉬기 힘들다(호흡곤란), 심한 나른함(권태감), 고열 등 심한 증상이 있는 경우
- 중증화 위험이 높은 분\*으로 발열이나 기침 등 비교적 가벼운 감기 증상이 있는 경우  
※고령자, 당뇨병·심부전·호흡기 질환 등 기초 질환이 있으신 분, 투석을 받고 계신 분, 면역억제제나 항암제 등을 복용하고 계신 분
- 상기 이외의 분으로 발열이나 기침 등 비교적 가벼운 감기 증상이 지속되는 경우  
(증상이 4일 이상 지속될 경우 반드시 상담)
- 상기의 증상에 해당되지 않는 경미한 증상이지만 임신부, 미각 장애·후각 장애가 있는 분은 상담해 주십시오.

## 외국어 전용 상담 전화(NAGANO 다언어 콜 센터 19개국어 대응)

0120 - 691 - 792 (24시간 대응)

영어 중국어 한국어 태국어 인도네시아어 독일어 러시아어  
프랑스어 이탈리아어 스페인어 포르투갈어 네덜어 말레이어  
타갈로그어 베트남어 미얀마어 크메르어 몽골어 신할라어

일본어가 가능하신 분은 하단의 표를 참고 ☞ 유증상자 상담 창구(24시간 대응)

창구명	관할(체제 지역)	전화번호
사쿠 보건복지사무소	고모로 시, 사쿠 시, 고우미 마치, 사쿠호 마치, 가와카미 무라, 미나미마키 무라, 미나마이키 무라, 기타야이키 무라, 가루이자와 마치, 미요타 마치, 다테시나 마치	0267-63-3178
우에다 보건복지사무소	우에다 시, 도미 시, 나가와 마치, 아오키 무라	0268-25-7178
스와 보건복지사무소	오카야 시, 스와 시, 지노 시, 시모스와 마치, 후지미 마치, 하라 무라	0266-57-2930
이나 보건복지사무소	이나 시, 고마가네 시, 다츠노 마치, 미노와 마치, 이치마 마치, 미나미미노와 무라, 나카가와 무라, 미야다 무라	0265-76-6822
이다 보건복지사무소	이다 시, 마츠카와 마치, 다카모리 마치, 아난 초, 아치 무라, 히라야 무라, 네바 무라, 시모조 무라, 우루기 무라, 덴류 무라, 야스오카 무라, 다카기 무라, 도요오카 무라, 오시카 무라	0265-53-0435
기소 보건복지사무소	아게마쓰 마치, 나가소 마치, 기소 마치, 기소 무라, 오타키 무라, 오쿠와 무라	0264-25-2227
마츠모토 보건복지사무소	마츠모토 시, 시오지리 시, 아즈미노 시, 오미 무라, 이쿠사카 무라, 야마가타 무라, 아사히 무라, 지쿠호쿠 무라	0263-40-1939
오마치 보건복지사무소	오마치 시, 이케다 마치, 마츠카와 무라, 하쿠바 무라, 오타리 무라	0261-23-6560
나가노 보건복지사무소	스자카 시, 지쿠마 시, 사카키 마치, 오부세 마치, 다카야마 무라, 시나노 마치, 이즈나 마치, 오가와 무라	026-225-9305
호쿠신 보건복지사무소	나가노 시, 이야마 시, 야마노우치 마치, 기지마다이라 무라, 노자와온센 무라, 사카에 무라	0269-67-0249
나가노 시 보건소	나가노 시	평일 (8:30~17:15) 026-226-9964 휴일·야간 (17:15~8:30) 026-226-4911

※전화 상담이 어려운 분은 FAX로 접수해 주십시오. (FAX 026-403-0320)

## 코로나 19 접촉 확인 애플리케이션(영어·중국어 대응)

코로나19 접촉 확인 애플리케이션 (약칭 : COCOA)은 양성 확진자와 접촉여부를 알려주는 후생노동성의 애플리케이션입니다.



(절취선)

저는 '나가노판 새로운 여행 지침을 바탕으로 여행을 즐기고 이하의 감염 대책을 지킬 것입니다.'

わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえて旅行を楽しみつつ、以下の感染防止策を実施します

- 혼잡한 곳에서는 마스크를 착용합니다  
人混みではマスクをします
- 자주 손을 씻고 손 소독을 합니다.  
手洗い・手指消毒をこまめに行います
- 여행 일행 이외의 사람과는 일정 간격을 둡니다.  
旅行の同行者以外の方と一定の距離を保ちます
- 사업자가 실시하는 감염 방지 대책에 협력합니다.  
事業者が実施する感染防止対策に協力します

모든 항목을 실천하여 체크! 안심 여행!  
全ての項目を実践してチェック! 旅先でも安心を!

## 현 내 사업자 감염 방지 대책에 대하여

이하의 감염 방지 대책을 실시하고 있는 가게는 '코로나19 대책 추진 선언'을 표시하고 있으니 가게를 찾을 시 참고해 주십시오

- 사람 간 거리 확보
- 손 소독 설비 설치
- 마스크 착용
- 시설 환기
- 시설 소독
- 나라나 관계 단체가 지정한 가이드 라인에 따라 필요로 하는 항목에 대응



발행/나가노현 관광부

나가노시 미나미나가노 하바시타692-2