

# 信州版 新たな旅のすゝめ

安全安心で楽しい旅にさせていただくよう、皆様には次の点についてご協力をお願いいたします。

## 感染防止の基本

人との距離  
の確保

マスクを  
正しく着用

こまめな手洗い  
・手指消毒

十分な換気

## 旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の10日間は感染リスクの高い行動を控えよう
- 旅行前の行動歴（時間や場所）を記録しよう
- 旅行する10日前から当日までに体調に異変を感じた場合（発熱やせき、のどの違和感やだるさの症状等）は出かけない

## 旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- 混雑を避け、列に並ぶときは前の人と距離をとろう
- 行政の呼びかけや施設が行っている感染防止対策を確認し協力しよう
- 旅行中の行動歴（時間や場所）も記録しよう
- 「信州の安心なお店」や「新型コロナ対策推進宣言の店」を利用しよう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合はすぐ医療機関・保健所へ相談しよう



## 旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰宅後も10日間程度は健康観察しよう

### ワクチン接種について

- ・ ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ・ ワクチン接種済みの方も含め、基本的な感染防止対策の徹底やリスクの高い行動を控えるなど、慎重に行動しましょう