

# この夏に信州を旅する皆様へのお願い

信州を旅行先に選んでいただきありがとうございます。  
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3つの基本

①人と人との  
距離の確保

②マスクの着用

③こまめな手洗い  
手指消毒

## 旅マエ - 準備は入念に！ -

- お住まいの都道府県から出されている旅行に関する呼びかけを確認する
- 旅行前の2週間は感染リスクの高い行動を控える
- 旅行前の行動歴（時間や場所）を記録しておく
- 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る
- 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する
- 旅行中の行動歴（時間や場所）も記録する
- 「信州の安心なお店」や「新型コロナ対策推進宣言の店」を利用する



## 旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰宅後も2週間程度は健康観察を行う