

致各位县民们

不论周几不论昼夜，请控制到县外的不必要不紧急的外出。特别是长假连休期间，请自觉控制不必要不紧急的到各都道府县的外出移动。（家族返乡也请自律）

外出只限于去医院，购买食品，医药品，生活必需品（购物时要尽量少人数，防止造成店内拥挤），生活所需服务（美容，洗衣），必要的出勤，室外运动及散步等为维持生活所需要事项。

[首都圈居住的富山人的心声]

在东京被感染者与日俱增。如果我是无症状感染者，有可能扩大感染范围，所以我决定不会回到富山。我很担心在富山的家人和各位县民，拜托大家一定要保重。

外出的时候，请一定佩戴口罩，勤洗手，注意咳嗽礼节，防止被感染及感染他人。

时刻保持[自己可能是感染者]的警惕来行动。

回避[密闭][密集][密接]的[3密]的地方

做到勤换气通风。保持人与人之间 2 米左右的距离。

正确理解和重视国家、县、各市町村发布的正确信息，保持冷静的对应。

充分考虑患者、感染者、医疗人员及其家庭成员的人权，不要持有偏见和差别对待，不造谣不传谣，请给予温情守护和支持。

为了不带来更多的心理压力，回避 3 密地方的同时可以通过到室外的公园散步等活动来保持身心健康，如果有困难请与心理健康中心咨询。

不是很擅长日语的人，请联系免费的一站式咨询中心。

电话号码：076-441-6330（产生电话通讯费）

受理时间：周一～周五 08:30～17:15（节假日除外）

详细链接：<http://www.pref.toyama.jp/sections/1402/onestop>