

ひとりひとりが意識をもって行動してください。
～感染しない、感染させない3つのポイント～

一つ 不要不急の行動の自粛

- **人の移動や人と人との接触機会をできる限り抑制するため、不要不急の外出や県をまたぐ不要不急の移動は、極力控えてください。**
- 外出する場合は、**できる限りすいた時間と場所を選んで、人の多いところには出かけず、ステイホームをお願いします。**
- 感染が拡大している地域へ移動する際は、自覚をもって適切な行動をお願いします。

二つ 高齢者等への感染拡大の防止

- 重症化しやすい高齢者、基礎疾患のある方々、妊婦の皆さんが感染しないよう、**人と人との距離の確保やマスク着用など、基本的な感染防止対策の徹底**などの配慮をお願いします。
- これらの方々自身も、**感染リスクの高い施設の利用は極力お控えください。**

三つ 基本的な感染防止対策の徹底

- 会食・飲食する際は、同居家族以外は「**いつも近くにいる4人まで**」、換気が良く、座席間隔も十分で、アクリル板も設置され、混雑していない店の利用をお願いします。会話する際にはマスク着用、大声を出さず、短時間・適度なお酒の量でお願いします。
- 日頃から、**3密が発生する場所を徹底して避けて**、必要な外出は短時間とし、マスクの着用、手指消毒等、基本的な感染防止対策を徹底してください。
- タクシーやバス・電車等の**公共交通機関では、常にマスクを着用し、大声での会話は控えてください。**特に飲食後の乗車時には注意をお願いします。