

# ■ 感染拡大回避行動（～5/31）

## ① うつらないよう自己防衛！

こまめな手洗いや定期的な換気  
十分な栄養と休養で健康管理 など

## ② うつさないよう周りに配慮！

体調不良のときは、まずは自宅療養  
他人と接するときは、距離をとる など

## ③ 県外の外出自粛と3密回避！

感染拡大地域（特定警戒都道府県）や  
繁華街の接待を伴う飲食店等は特に注意 など