

# ■ 感染拡大回避行動

## 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  
3つの密を避ける 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、距離をおく など

## ③ 県外や不要不急の外出自粛！

感染拡大エリアは特に注意  
仕事や生活に支障がない限り自宅で など