

# 5つの「岡山ルール」

**5** **外出**  
  
**削減**

生活必需品の買い物も含めて

**4** **会食**  
  
**人以下**

2時間以内で家族や毎日会う人たちと

**3** **NO密**  
  
**密回避**

NO 密閉・密集・密接

**2** **移動前後**  
  
**週間** 体調管理

連休中の帰省や旅行など、他の都道府県との往来は自粛

**1** **守る**  
  
**枚のマスク**

ワクチン接種後も、あなたとあなたの大切な人を守る

**0** **感染リスク**  
**近づけよう**

みんなで守ろう



## 思いやりのルール「マスクコード」



話すときは **マスク会話**

食事の際は **マスク会食**

**おうちでマスク**

**マスクは正しく着用**

休憩時間などは、つい気が緩みがちなので特に注意を

**ケース1** マスクを外して更衣室や喫煙室で談笑して感染拡大

野外での飲食も含め、マスクを外すのは飲食中だけに

**ケース2** 友人5人とその家族が集まり、マスクなしでバーベキューをして全員感染

県外と往来した家族がいる場合、2週間はマスクを

**ケース3** 感染拡大地域から大学生が帰省し、両親と祖父母の家族全員が感染

マスクを顔にすき間なくフィットさせ、しっかり着用を

布やウレタンより不織布の方が感染予防効果等が高いことが示されています