

# 外出を控えると、 感染リスクが下がります

## こんな外出はダメ！

- ・みんなでパーティー
- ・みんなでバーベキュー
- ・おしゃべりしながらの食事
- ・長時間のショッピング
- ・カラオケなど声を出すアクティビティ



他の人と接触する行動はダメです！



## こんな外出ならOK！

- ・生活に必要な短時間の買い物
- ・病院の受診
- ・広い屋外でのジョギング、散歩
- ・人の少ない公園でリラックス（遊具に触ったあとは手を洗うこと）

他の人と接触しないように距離を確保し、マスクを着けて行動しましょう。