

# 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** 移動後  
週間 体調管理

感染拡大地域との往来は避けて

**1** 守る  
枚のマスク

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



周りの人も快適に！  
思いやりのルール

## 「マスクコード」



話すときは

### マスク快話

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

会食中は

### マスク快食

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

### おうちでマスク

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