

# 不要不急の外出自粛について

茨城県では、県独自の緊急事態宣言の対策の一つとして、県民の皆様にご覧に「**県内全域において不要不急の外出・移動の自粛**」をお願いしています。

**期間；令和3年2月28日まで**（2月5日公表した解除基準を満たせば期限を待たずに解除）

どうして外出・移動を自粛する必要があるの？

新型コロナウイルスは主に飛沫感染や接触感染で感染します。外出や移動を控え、「**人との接触機会を減らす**」ことが感染拡大の防止に繋がります。



茨ひより(茨城県公認Vtuber)

## 「不要不急」の基本的な考え方

- ☑ その外出は本当に必要ですか？今でなければダメですか？
- ☑ オンラインや、その他の手段に変えることはできませんか？

必要性 緊急性

代替策の有無

それぞれの行動の必要性・緊急性等は、個人により様々であることから、皆様の個別の事情に応じて、慎重にご判断をお願いします。

- 医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など、**生活や健康の維持のために必要な外出は、自粛の対象から除きます。**

**対策** ・外出の際は、手指の消毒や3密の回避など、**基本的な感染症対策を徹底**  
・職場への出勤は、**テレワークの一層の推進、混雑緩和のための時差出勤を活用**

- 午前5時から午後8時までの飲食店における飲食（「軽食のみ」、「飲み物のみ」も同様）について、一律に制限はしませんが、**感染症対策の徹底をお願いします。**

**対策** ・会食の際は少人数・短時間で、**会話をする際はマスクを着用**するなど、感染症対策を徹底  
・「**いばらきアマビエちゃん**」への登録（国の接触確認アプリ「COCOA」も推奨）

- 県境を跨ぐ往来は、特に慎重なご判断をお願いします。

**対策** ・緊急事態宣言が発令されている都道府県との不要不急の往来の自粛  
・直近1週間の陽性者が人口10万人あたり15人を超える都道府県との往来は、特に注意