

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

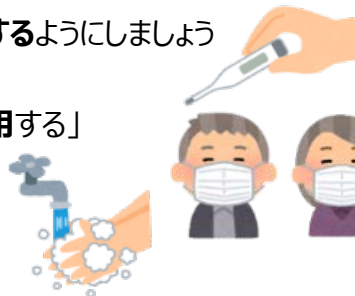
通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

通いの場を開催するために、「**3つの密（密閉、密集、密接）**」を避ける、「**人と人との距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗いなどの手指衛生**」、「**換気**」が大切です

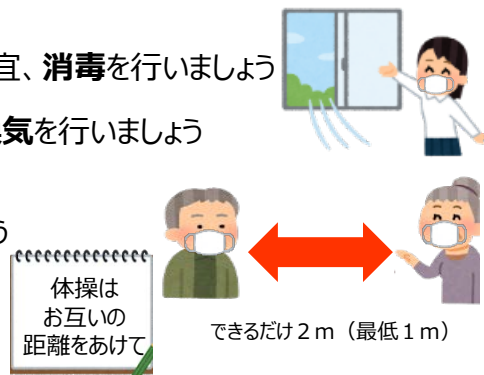
～感染を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿を作成し、記録する**ようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「**毎日体温を計測をする**」「**症状がなくてもマスクを着用する**」「**水と石けんで丁寧な手洗いをする**」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、**参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけ**を行うことも大切です



開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、**消毒**を行いましょ
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、**1時間に2回以上の換気**を行いましょ
- ❖ 参加者同士の間隔は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空ける**ようにしましょ
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように、注意を促しましょ
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょ



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、**無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮**をしましょ
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょ
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめな水分補給や室温調整などを行う**よう気をつけましょ



～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、**対面は避ける、間隔を確保する（又はパーティションを設置する）**などの工夫を行い、**距離をとる**ように調整しましょ
- ❖ **食事中以外はマスクを着用**しましょ
- ❖ 会食等では、**料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたもの**を用意しましょ
- ❖ 食器やコップ、箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤でしっかりと洗いましょ



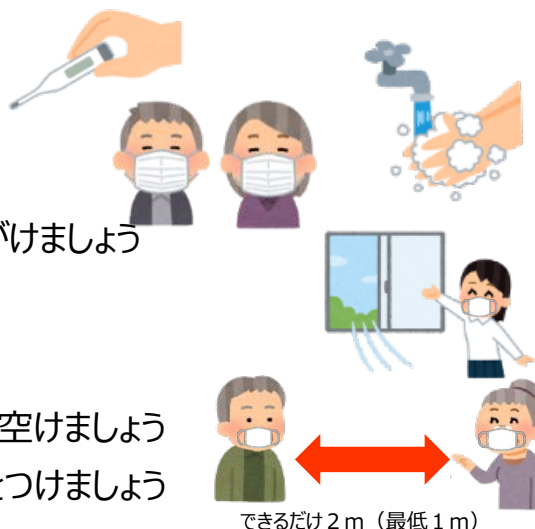
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」を心がけましょう

～感染を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ❖ **1時間**に**2回以上**の**換気**をしましょう
- ❖ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、**対面は避ける**、**間隔を確保**するなどの工夫を行きましょう
- ❖ **食事中以外**は**マスク**を着用しましょう
- ❖ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



「集まろう！通いの場」ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。



詳しくは
こちら

厚生労働省 通いの場

検索



◀ QRコード読み取り