

◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

活動するときに気をつけていただきたいこと10箇条

感染対策を徹底し、
コロナに負けずに
活動を続けて
いきましょう！



①健康チェック

外出前に体温を測り、
発熱または風邪の
症状があるときは
休みましょう



②こまめに手洗い

水と石けんで
30秒ほどかけて
洗いましょう

手指消毒をするときは
消毒液をたっぷり使う
ことが有効です



③マスク着用

人が集まる場所では
マスクを着用しま
しょう

毎日取り替えてね

鼻からあごまでしっかり
覆い、隙間ができないように
着けましょう



④密集を避ける

間隔がとれない場面
では会話を慎みま
しょう

お静かに



⑤密接を避ける

人との間隔は
できるだけ2m
あけましょう

最低でも1mは
あけましょう



⑥密閉を避ける

1時間に2回程度、
窓やドアを開けて
風通しをよくしま
しょう

送迎車に乗るときは
外気設定にし、
車内での会話は控えましょう



⑦飛沫を避ける

向かい合っ
た会話や食事は
避けましょう

間隔をあけて
横並びで



⑧接触を避ける

イスや机など共有す
る部分を消毒しま
しょう

飲み物などは
個々に分けましょう



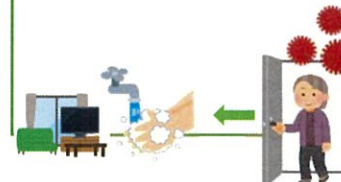
⑨参加者の把握

その日の参加者を
記録しましょう



⑩持ち帰らない

帰宅後はすぐに
手を洗いましょう



冬場の流行を抑えるために

- 1 室温が下がらない範囲（18℃以上）で窓を少し開け、こまめな換気をしましょう
- 2 加湿器の使用や濡れタオルなどを室内に干し、加湿（湿度40%以上）をしましょう

