新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止しましょう！

サロン等の活動時に気をつけていただきたいポイント

◆毎朝の体温測定、健康チェック、手洗いをする

外出前や活動前に体調確認と体温測定をし、発熱や風邪症状のあるときは、参加を控えましょう。

手洗いは、30 秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗うか、もしくは、手指消毒薬を使用し、ウイルスを除去しましょう。

複数の人の手が触れる場所や物（手すり、ドアノブ、テーブル、椅子等）は、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%）やアルコール等で消毒しましょう。

乾いた手に、手指全体から手首にいたるまで、まんべんなく行き渡る量を手に取り、しっかりとすりこむ。

◆マスクを着用する

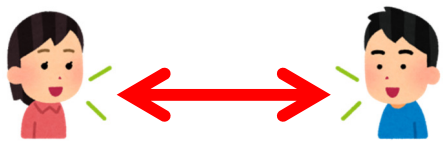
屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう。
レクリエーションでは、歌を控え、大きな声を出す機会を少なくしましょう。

熱中症には気をつけて！
こまめに水分補給をしましょう。

◆「３密（密集、密接、密閉）」を避ける

「密集」（多数が集まる密集場所）

会場の収容人数の半分の人数で集まりましょう。



注意！！５分間の会話で１回の咳と同じくらいの飛沫（ひまつ）が飛ぶ。

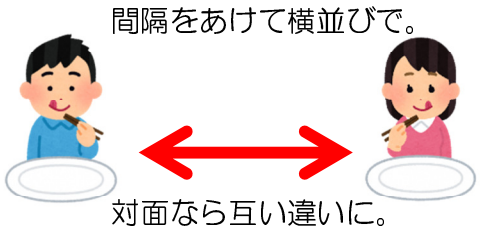
「密接」（間近で会話や発声する密接場面）

人との間隔は、できるだけ 2m（最低 1m）は空けましょう。

「密閉」（換気の悪い密閉空間）

風の流れができるよう、２方向の窓を１回、数分程度、全開にしましょう。
換気回数は１時間に２回以上行いましょう。

◆飛沫（ひまつ）を避ける



向かい合っての会話や飲食は避け、席は対面ではなく、横並びや互い違いに座りましょう。
食べ物の持ち寄りやその場での調理はやめましょう。会食では、大皿での提供や食器、トング、箸等の共用は避け、お弁当やお菓子、飲み物は個別包装されているもので対応しましょう。ゴミは各自で持ち帰りましょう。

茶菓は個別包装されたものを選びましょう。

◆参加者を把握する

参加者（連絡先を含む）を記録しておきましょう。
発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモ（行動記録）しておきましょう。

◆ウイルスを持ち帰らない

家に帰ったらまず顔や手を洗いましょう。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びましょう。

R2.6 月　愛荘町役場　福祉課作成『出典：厚生労働省ＨＰ・首相官邸ＨＰより』