

# 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために

～高齢者の地域活動再開に向けて注意してほしいこと～

□再開前に事前に会場・物品などについて確認しましょう。

## ● 地域活動へ参加する前に

次の項目に当てはまる場合は、参加を控えてもらいましょう

また、事前に体温を測りましょう

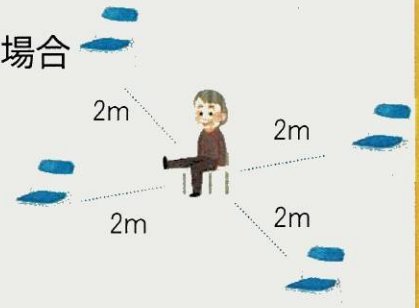
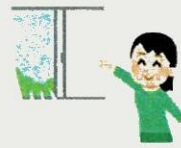
- 発熱や風邪の症状がある場合
- 息苦しさ、強いだるさ、咳やのどの痛みなどがある場合



## ● 3つの密(密閉・密集・密接)を回避

次の項目を守りましょう

- こまめな換気をする  
(1時間で2回以上。1回数分間。2方向の窓やドアを全開に。)
- 他の人との間隔は、できるだけ2メートル以上空ける
- 会話をする時は真正面を避け、十分な距離を保ち、マスクを着用する



## ● 感染防止対策の徹底

- まめな手洗い、手指のアルコール消毒の徹底
- マスクの着用、咳エチケット
- 参加者の把握(名簿に連絡先等を記録する)
- 椅子やドアノブ等、手の触れる場所の消毒
- 貸出品(重りなど)の十分な消毒  
(十分な消毒が出来ない場合は貸し出ししない)
- 歌は控え、大きな声を出す機会を少なくする
- 息が荒くなるような運動は避ける
- 会食等での料理は大皿を避け個別に配膳、茶菓は個別包装されたものを
- こまめな水分補給や室温調整(熱中症予防)



一人ひとりの感染防止対策が大切です！