

◆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手洗い

水と石けんで
30秒ほどかけて
洗いましょう

もしもしカメよ、
カメさんよ〜♪
を2回歌う時間が
目安です



③マスク着用

症状がなくても
着けましょう

屋外で人と十分な距離
(少なくとも2m以上)
が確保できる場合は、
マスクをはずしても
構いません



④密集を避ける

会場の収容人数の
半分の人数で集まり
ましょう

送迎車に乗るときも
定員の半分にしましょう



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

送迎車に乗るときも
窓を開けましょう



⑦飛沫を避ける

向かい合っでの
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

食事をするとき
料理や飲み物は
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
着替え、手や顔を
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

