

◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆

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！



活動するときに気をつけていただきたいこと10箇条

<p>①健康チェック</p> <p>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</p>	<p>②こまめに手洗い</p> <p>水と石けんで 30秒ほどかけて 洗いましょう</p> <p>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</p>	<p>③マスク着用</p> <p>症状がなくても必ず 着けましょう</p> <p>一日ごとに 取り替えてね</p> <p>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</p>	<p>④密集を避ける</p> <p>会場の収容人数の 半分の人数で集まり ましょう</p> <p>送迎車に乗るときも 定員の半分にしましょう</p>	<p>⑤密接を避ける</p> <p>人との間隔は できるだけ2m あけましょう</p> <p>最低でも1mは あけましょう</p>
<p>⑥密閉を避ける</p> <p>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</p> <p>送迎車に乗るときも 窓を開けましょう</p>	<p>⑦飛沫を避ける</p> <p>向かい合っでの 会話や食事は 避けましょう</p> <p>間隔をあけて 横並びで</p>	<p>⑧接触を避ける</p> <p>イスや机など共有す るものは、こまめに 消毒しましょう</p> <p>飲み物などは 個々に分けましょう</p>	<p>⑨参加者の把握</p> <p>その日の参加者を 記録しましょう</p>	<p>⑩持ち帰らない</p> <p>帰宅後はすぐに 着替え、手や顔を 洗いましょう</p>

熱中症を予防しましょう

1 **早めに、こまめに、水分補給をしましょう**

2 **涼しい服装で、直射日光を避けましょう**

3 **暑いときは、がまんせずに適度に冷房をつけましょう**

※水分補給するときや、息苦しくなって、一時的にマスクを外すときは、会話を控えましょう