

「通いの場」活動実施の注意点

○新型コロナウイルス感染防止の基本的な考え方

- ・ 3つの密（密閉・密集・密接）を避ける
- ・ 「人との距離の確保」、「マスク着用」、「手洗い」の実践

1 通いの場に参加する前に

- 咳・鼻水・のどの痛み・だるさ等の症状がない
- 発熱がない
- 症状がなくてもマスクを着用する
- 熱中症予防のために水分補給用の飲み物を持参する
- 石けんと流水による手洗いをする

発熱や風邪の症状がある時は
参加をやめましょう



2 通いの場での活動

- 人との間隔を2メートル（最低1メートル）あける
※間隔が十分にとれない場合は、参加者の数や会場の広さを考慮し、日にちや時間帯を分けて開催する。
- 名簿で出席者を記録する（接触者の把握）
- こまめに換気を行い、密閉された空間にしない
- 手が触れやすい場所や物を消毒する
- 向かい合っでの体操・会話は行わない
- 体操以外の取り組みは当面自粛する（茶話会等）
- マスクをしているので、水分補給に気をつける

※無理をせず、できる範囲の運動としてください。

3 通いの場から帰宅したら

- 石けんと流水による手洗いをする
- うがいをする

参考 身の回りの消毒について

アルコール消毒液で消毒しましょう



手すり



スイッチ



ドアノブ



リモコン



蛇口



椅子

アルコール消毒液がない時は…

塩素系漂白剤を使用して0.05%次亜塩素酸ナトリウム液を作りましょう

【例】500mlの水道水に原液が5%の塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)を5ml(ペットボトルキャップ1杯分)入れる



- ・塩素系漂白剤を吸い込んだり、直接手についたりすることを防ぐため、マスクや手袋を着用しましょう
- ・他の洗剤や薬品と混ぜないように注意しましょう
- ・スプレーでの噴霧は行わないようにしましょう
- ・作り置きしたものは効果が薄いため、消毒するたびに作り直しましょう
- ・金属部分は腐食する可能性があるため、後から水拭きをしましょう



新型コロナウイルス感染症
感染拡大回避行動を
お願いします