

「うつらない、うつさない」新しい生活様式で地域活動をしましょう！

【共通する注意事項】

- ◆毎日検温して、体調が悪い時の外出や活動への参加は控えましょう。
- ◆手洗いや手指消毒を徹底しましょう。
- ◆マスクやフェースシールドを着用しましょう。
- ◆手の届く距離での会話や発声は控えましょう。
- ◆換気（30分に5分程度）をしっかりと行いましょう。
- ◆高齢者や持病のある方など重症化リスクの高い方の参加時には、対策をより徹底しましょう。

1) 会議や講座の開催

- ・集まらなくても開催できる方法を検討しましょう。
- ・最小限の人数で開催しましょう。
- ・感染リスクを抑えるため、通常の半分の時間にするなど工夫しましょう。
- ・参加者のマスクの着用を徹底しましょう。
- ・座席の間隔をできるだけ2m（最低1m）空けましょう。
- ・配布物の手渡しを避けましょう。
- ・飲食を伴う会議は控えましょう。
- ・マスクを外しているときは会話をしないように注意しましょう。
- ・会議で使うマイクは、人が代わる際に消毒しましょう。



2) 運動を伴う活動（いきいき百歳体操、ヨガ、グラウンドゴルフなど）

- ・室内の換気をしているときは、エアコンの温度を低めに設定するなど、熱中症対策もしましょう。
- ・人と人との距離をできるだけ2m以上（最低1m）空けましょう。
- ・運動中もマスクの着用をしましょう。熱中症予防のため、人との距離が取れる場所で時々マスクを外して休息しましょう。
- ・更衣室を利用するときは、交代して使用するなど密集しないように注意し、換気をしっかりと行いましょう。

3) 飲食・物販を伴う活動（ふれあい喫茶、高齢者食事サービスなど）

- ・箸をおくテーブルなど直接口に触れる可能性のある場所は消毒しましょう。
- ・大皿での取り分けによる食事提供は控えましょう。
- ・飲食した後のごみはごみ袋に入れ、密封して持ち帰りましょう。



4) 人と接触する運動を伴う活動（社交ダンスなど）

- ・家族以外の人と接触する活動では、特に飛沫感染と接触感染に注意しましょう。
- ・接触するときは、参加者は必ずマスクを着用し、会話を控えましょう。
- ・会話をするときには、人と人との距離をできるだけ2m以上（最低1m）空けましょう。
- ・活動の前後は必ず手洗いをしましょう。

5) 対面する活動（囲碁、将棋など）

- ・マスクを着用していても、**大きな声**での会話を控えましょう。
- ・対面距離を**2m以上**（最低1m）確保できない場合は、アクリル板を設置するなどの対策をとりましょう。
- ・囲碁や将棋の駒など、複数人が触る物は使用後に**消毒用アルコール**で拭きましょう。
- ・**飲食**は控えましょう。但し、水分補給を行う際は、**会話**を控えましょう。

6) 歌唱を伴う活動（カラオケ、コーラスなど）

- ・カラオケでのクラスター（集団感染）の事例が報告されていますので、活動する際には十分に注意してください。
- ・歌唱時も**マスク**を着用しましょう。
- ・ほかの人と**2m以上**（最低1m）の距離をとるなど、歌っている人から離れましょう。
- ・**横並び**で座るなど配置を工夫しましょう。
- ・歌う人が代わる際にこまめに**マイク**や**リモコン**を**消毒**しましょう。

7) 地域の祭り（秋祭りなど）

- ・入退場時に**密にならない**ように入退場時の制限や誘導をしましょう。
- ・参加者**氏名**と**連絡先**を把握しましょう。
- ・会場内に密集がおこるような場所を設けないようにしましょう。
- ・会話をするときには**2m以上**（最低1m）の距離を取りましょう。十分な距離が取れない時は、必ず**マスク**を着用しましょう。
- ・**声援**を控えるように呼びかけましょう。
- ・**調理**を伴う模擬店は控えましょう。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅぎゅ

間近で会話する
密接場面



がやがや

8) その他の野外活動（清掃活動など）

- ・人との距離をできるだけ**2m以上**（最低1m）空けましょう。
- ・会話の際は**マスク**を着用しましょう。
- ・清掃活動では、マスクやティッシュなど細菌やウイルスがついている可能性のある**ゴミは、直接接触れない**ようにしましょう。
- ・手で触れるようなもの（ごみハサミなど）は**共用しない**ようにしましょう。又は、**自分用の手袋**を着用しましょう。

9) 回覧について

- ・回覧の受け渡しを対面でするときは、**マスク**を着用しましょう。
- ・共用する物を触った後は**手洗い**をしましょう。

