

# 新型コロナウイルス対策 「通いの場」の活動を行う上で注意すべきポイント

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

## (2) 「通いの場」すべての種別で注意すべきポイント

- 毎朝に体温測定、健康チェック。発熱または風邪（咳・咽頭痛・鼻水・倦怠感）の症状がある場合はムリせず自宅で療養。
- 対人距離が確保できない場合は、1回あたりの参加人数を調整し、複数回に分けて開催する。
- 開始前に体温チェックの実施（各自自宅で体温測定し、開始前に報告する等）。
- 発熱または風邪の症状がある人は参加を控えるよう呼びかける。
- 万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、参加者等の名簿を適正に管理することも考えられる。
- 複数の人の手が触れる場所を界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて適宜消毒する（テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ等）
- 複数人が共用する物品（おもり、文房具等）は適切に消毒できない場合は使用を中止するか、特定の個人のみが使用できるようにし、分けて保管する。
- 十分な換気を行う。

## (3) 「通いの場」種別ごとに注意すべきポイント

### 体操（運動）

- 運動中息が上がると飛沫が遠くまで飛びやすいため、人との間隔は十分空ける（2m以上：参加者が両手を広げてぶつからない程度）。  
※ウォーキング5m、ジョギング10mとする海外研究もある（スポーツ庁）
- マスクを着用したまま運動を行う場合、こまめに水分を摂り熱中症に十分注意する。

### 会食・茶話会・認知症予防・趣味活動等

- 大声で歌う場合は飛沫が遠くまで飛びやすいため、マスクを着用する。
- 対面ではなく横並びや対角線上に座る。
- 大皿は避けて、料理は個々に分ける。
- 特に、口に触れる食器等は熱水（80℃の熱水に10分間さらす）や塩素系漂白剤（濃度0.05%に薄めた上で使用）で消毒するようにする。
- 鼻水、唾液等が付着したごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛る。
- ごみを回収する人は、マスクと手袋を着用する。回収後は必ず手を洗う。