

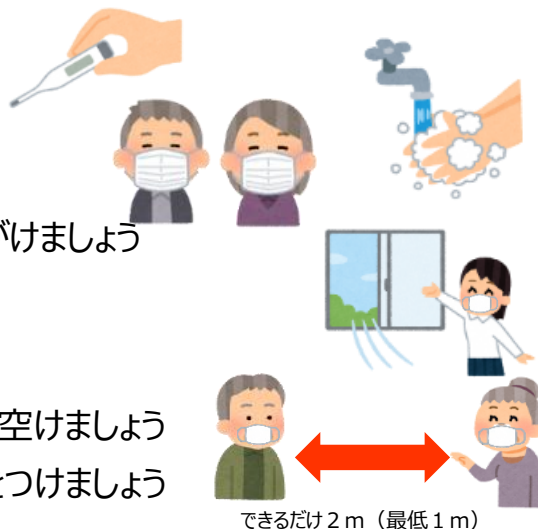
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」を心がけましょう

～感染を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ❖ **1時間**に**2回以上**の**換気**をしましょう
- ❖ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、**対面は避ける**、**間隔を確保**などの工夫を行いましょう
- ❖ **食事中以外**は**マスク**を着用しましょう
- ❖ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



「集まろう！通いの場」ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。

詳しくは
こちら

厚生労働省 通いの場

検索



◀ QRコード読み取り