

新型コロナウイルスに負けない！！  
安心してサロンに参加するための 10 の心得

① 出掛ける前に体温測定を行いましょ。発熱や風邪症状のある人は、参加を控えましょ。



② 風邪症状が無くても必ずマスクを着用ましょ。

③ 手にウイルスが付着しているかもしれません。目や鼻、口は触らないようにましょ。

④ 手洗いをこまめにましょ。特にサロン開始前、サロン終了後、共用の物を触った後はしっかりと洗いましょ。

⑤ サロンでは1時間に2回以上、2か所以上の窓を開け換気ましょ。ご協力をお願いします。

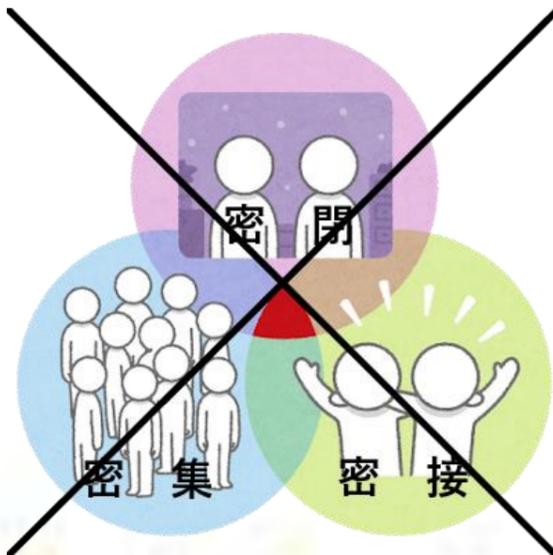
⑥ 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょ。

⑦ 息が荒くなるような運動は避けましょ。

⑧ こまめな水分補給ましょ。

⑨ 対面で座るのではなく横並びに座りましょ。

⑩ 家に帰ったら手洗い・うがい・着替えましょ。



北のまちから  
あったかハート



ほっとちゃん

社会福祉法人  
芦別市社会福祉協議会 作成