

高齢者ふれあいサロンに参加する皆様へのお願い

3月13日以降のマスクの取り扱い等の新型コロナウイルス感染症対策についてお知らせします。

基本的な感染対策の実施



感染防止に向けた留意事項

- ◆ **体温測定** ～事前に体温を計測し、発熱や風邪症状がある場合は、参加を控えましょう。
- ◆ **マスクの着用** ～症状がなくてもマスクを着用しましょう。会話する際もマスクをしましょう。
- ◆ **消毒** ～複数の人の手が触れる場所や物(手すり、ドアノブ、椅子など)は適宜、消毒しましょう。
- ◆ **手洗い** ～手洗いを徹底しましょう。(アルコール消毒による手指消毒でも可)
- ◆ **換気** ～1時間に2回以上の換気(2方向の窓を、1回、数分程度、全開にするなど)を行いましょう。
- ◆ **密接を避ける** ～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(できるだけ2m、最低1m)空けましょう。
- ◆ **大きな声を出す機会を少なく** ～文字(紙)や録音した音源、マイク等を活用しましょう。
- ◆ **十分な距離を保つ** ～会話する際は、正面に立つこと等を可能な限り避けましょう。
- ◆ **体調確認・手洗い** ～活動終了時に体調確認と手洗いをしましょう。

体操など身体を動かす活動をする場合

- ◆ **休憩** ～マスクを着けて運動する場合は、マスクをしないときに比べて身体への負荷が著しく大きくなる可能性があるため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取りましょう。
- ◆ **水分補給** ～熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整を行いましょう。屋外で人と十分な距離(2m以上)確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

会食や茶話会など飲食を伴う活動をする場合

- ◆ **座席の配置** ～対面は避け、間隔は確保しましょう。又はパーテーション(アクリル板等)を設置するなどの工夫を行いましょう。
- ◆ **マスクの着用** ～食事中以外は、マスクを着用しましょう。
- ◆ **個別に配膳** ～会食等に当たり、大皿は避けて、料理は個別に配膳しましょう。茶菓は個別包装されたものが望ましいでしょう。
- ◆ **食器の洗浄** ～手や口が触れるようなもの(食器やコップ、箸など)は、使い捨ての物にしたり、洗剤で適切に洗浄しましょう。