

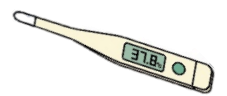
「新しい生活様式」における 高齢者が集う場合のチェックポイント

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用と咳エチケット ③手洗い

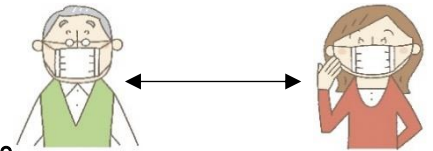
1 健康チェック（参加者・お世話役ともに）

- 毎朝、体温を測り健康チェックする習慣をつけましょう。
- 普段より熱が高かったり（平熱＋1度以上）、風邪（せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい）の症状がある場合はムリせず自宅で療養しましょう。



2 感染防止

- 症状がなくても集団の場に参加するときはマスクを着用しましょう。
- せっけんを使い 30 秒程度かけて手を洗いましょう。または、手指消毒薬を使用しましょう。
- 十分な換気をしましょう。（1時間に2回以上）
- みんなが集う場所や触れるものはこまめに消毒を。
- 人との間隔は、できるだけ空けるようにしましょう。（2m空けることが推奨されています）
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。
- 「3密（密集・密接・密閉）」が重ならないようにしましょう。



3 運動・体操・歌など

- 運動中は、間隔を十分に空けましょう。
- マスクを着用したまま、運動を行ったり歌を歌ったときは、こまめに水分を摂りましょう。



4 家に帰ったら

- 家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。

