

香川医療生協「班・支部活動、居場所等再開」

にあたっての安心・安全のための活動ポイント

参加者の皆さまへ

✓ 体調のチェック

- 体温が平熱である(37度を超えていない)
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- 嗅覚や味覚の異常がない
- 体が重く感じる、疲れやすい、ということがない
- 同居家族にも同様の症状のある方はいない

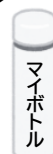
出かける前に!



✓ 持ち物などのチェック

- マスク
- 飲み物(自分専用のもの)
- タオル(自分専用のもの)
- うちわ
- 通気性のよい服装

出かける前に!



✓ 感染予防・熱中症予防のポイント

- 手洗い(30秒以上)・手指消毒をする
- 他の人と十分な距離(最低1m以上、できれば2m)を確保する
- マスクを着用する(※1)
- 大声での発声、近距離での会話を控える(休憩時も気をつける)
- 当面の間、食事、お茶会を控える
- こまめな休憩、水分補給(※2)
- 鼻水、唾液などが付いたゴミはビニール袋で密閉して持ち帰る
- 健康チェックは、自己チェックできる場合を除き当面中止
- 機材を共用する場合は、消毒して使用する

班活動・支部活動等の場で!



帰宅後に!

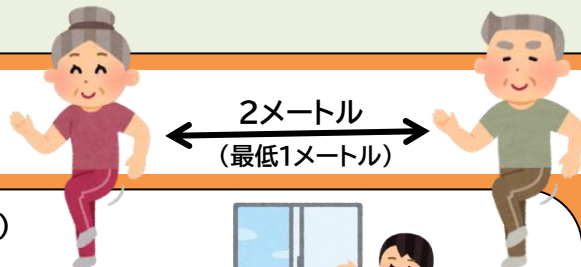
- 家に帰ったらすぐに手や顔を洗う

直近2週間で

- 海外の渡航歴がない
- 海外渡航歴のある方との接触はない
- 新型コロナ陽性者、疑い者との接触はない

(※1) マスクを着用して運動をする場合には、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、かかりつけ医の意見を踏まえ、強度を落とすなど、無理のないよう安全第一にお願いします。

(※2) マスク着用により、顔や口が覆われると、熱がこもりやすく、喉の渇きが感じにくくなっています。吸い込む空気が温かいため、体温も上がりやすいです。息苦しさを感じたときはすぐにマスクを外すことや休憩をとるなど、無理をしないでください。こまめに休憩、水分補給を行うようにしましょう。



2メートル
(最低1メートル)

世話人・代表者の皆さまへ

- 名簿(名前、連絡先、体調等を記入)を作成する(※3)
- 十分に換気をする(1時間に2回以上)
- よく触れる場所(ドアノブ、イスなど)をこまめに消毒する(参加者にも協力してもらい、開始前、終了後は必ず行う)
【消毒薬】濃度70%以上のアルコール、あるいは濃度0.05%の次亜塩素酸ナトリウム(※4)
- 1回あたりの参加者は、参加者同士の距離を2メートル以上取れるような人数にする(※5)
- 熱中症予防のため、空調(エアコン)を使用する(空調使用時も適宜換気を行う)
- 1回あたりの開催時間は2時間以内とする



(※3) 感染症患者が発生した際は、保健所が実施する積極的疫学調査へのご協力をお願いします。

(※4) 家庭用塩素系漂白剤(主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認)で作る場合、製品の濃度が6%であれば、水3Lに液を25ml入れて作ります。作り置きをすると濃度が低下するため、その都度作りましょう。

(※5) 一度に全員集まるのが難しい場合は、少人数のグループに分けて日替わりで活動するなど、工夫をお願いします。なお、屋内であれば、一度に集まれるのは収容定員の半分以下かつ100人以下とされています。

【問い合わせ先】

香川医療生協 組合員活動部 ☎087-833-8115