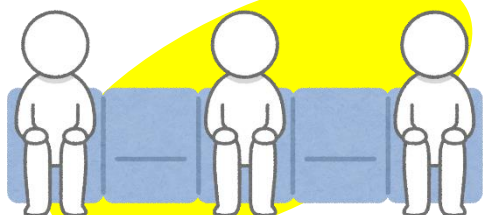


# 安全に配慮して活動しましょう

新型コロナの感染が広がってもうすぐ2年を迎えます。コロナ禍では「人とひとの関わりを分断する」ような行動が求められました。しかし、これまで私たちは、コロナ感染を正しく恐れ、数多く出される「感染対策」を状況に合わせて選択して活動を続けてきました。この経験と知識を活かし、より安全な方法で、つながりを絶やすことなく活動を続けましょう。

## ◇◇◇ 基本の感染症対策は3つ ◇◇◇

### ①お隣との距離を空ける



※隣と1m空ける（出来れば2m）

### ②マスクの着用



※鼻と口を覆う

### ③手洗い



※洗い残し無し 30秒かけて

## これに加えて、皆さんが活動する際 以下の点は守りましょう！

### ①具合の悪い時は休みます

◇コロナは特徴的な症状がありません  
風邪だろうと思っても、無理せず特に発熱時は休みましょう

### ②「家族」の体調を含めて配慮します

◇家族に体調不良が続いているなど、自身の状態に加えて家族の体調も参加の判断材料としましょう

### ③着用するマスクの種類にも配慮を

◇室内の活動には不織布マスクやそれに準じた効果のあるマスクをし、自身と参加者の感染予防に努めます

### ④部屋に入る時は手指の消毒

◇よく触れる場所のドアノブやイス、机にウイルスを付けない、貰わないために手指の消毒をします

### ⑤席は間を空けて。真正面には座らない

◇ゆったりと間を空けて座ります。  
マスクは過信せず、間を空け正面には座りません

### ⑥途中で換気（30分～1時間毎）

◇ウイルスは密閉好き。定期的に窓を開け外のきれいな空気と入れ替えます（なるべく短時間の会合に）

## この他にもこんな事を注意しましょう

### ①集まっての飲食は出来るだけ避けましょう

◇マスクを外して飲食すると、手や口についたウイルスを誰かにうつすかもしれません  
◇つつい話が楽しくて…長い時間の「3密」は感染リスクが高まります（酒席は特に×）

### ②歌や応援などを伴う場合は遠慮しましょう

◇感染リスクの高い行為は避け、距離を置いても楽しい事を見つけましょう

### ③涼しい天気の良い日は外で！

◇公園や広場など、外の活動での感染リスクは低いようです（距離の確保は必要）。天気の良い日は外の活動を積極的に取り入れましょう

◇チョットした打合せなど気分転換のために「外で」どう？いつもと違うアイデアも？

私たち一人ひとりが意識し、実行することが大切です

