





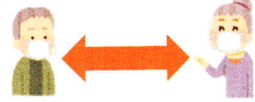
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

ミニデイサービスや高齢者の集いに参加するための留意点





「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～



- ♣ 毎日、**体温を計測**し、体調を確認しましょう 
- ♣ 2週間以内に37.0度の微熱がある時や、体調が悪い時は**休み**ましょう 
- ♣ 症状がなくても**マスクを着用**しましょう 
- ♣ こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い（30秒程度）**を心がけましょう
- ♣ **30分に1回換気**をしましょう 
- ♣ お互いの距離は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう 
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう

できるだけ2 m（最低1 m）

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう 
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温を調整**しましょう 

～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**横並びで座る**などの工夫を行いましょう 
- ♣ **料理や漬物の差し入れや持ち込みはお控え**ください
- ♣ **茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう 
- ♣ **飲食時は会話せず、話すときはマスク**をしましょう

自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



◀QRコード読み取り