



# コロナにまけるな！

## サロン活動再開の前に

サロン活動再開をご検討される場合は、市健康増進課作成「グループ活動を再開する際のポイント」と下記の点にご留意ください。

### 自宅で健康観察



サロン参加前に自宅で、検温していただき、発熱がある方、熱は無くても咳、のどの痛み、倦怠感などの症状がある方は、参加を控えていただきましょう。



### 換気の日安



常時窓を開けておく。または、1時間ごとに5分窓を開けましょう。

### 熱中症予防

マスクを着けての活動は熱がこもりやすくなるので、水分補給を行い、脱水予防しましょう。



### 人と人との間は2m



2m距離が取れない場合は、時間をずらす、曜日を変えるなどして1回の人数を減らす工夫をお願いします。



### 音読、カラオケ、飲食

### は要注意



大きな声を伴う活動については、マスクを着け、十分な距離を取りましょう。カラオケのマイクは、共有を避けるか、使用後毎回消毒しましょう。飲食は避けましょう。



### 活動時間は短く



活動時間が長いほど感染リスクは高くなります。

会場が公民館、福祉施設の場合は、各施設に利用条件を満たしているか、あらかじめ確認しておきましょう。



### 再び自粛も考えて



油断せず、感染に関する最新の正しい情報を得ましょう。

再び感染拡大の傾向がみられる場合は、サロン活動を自粛しましょう。

