

組合員活動 7つの約束

～定例会議・活動編～

医療生協さいたま新型コロナ対策本部

1

不織布マスクを着用 します

マスク着用は活動時の必須条件です

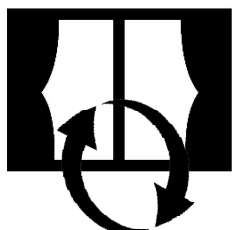
必ずマスクを正しく着用
しましょう。
基本的に水分摂取のとき
以外は外しません。
距離を保てる場合には一
時的に外してもよいです。



2

換気をします

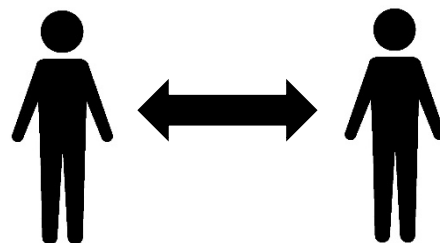
屋内の場合には少なくとも30分に1回
(5分程度)の換気をしましょう



3

距離をとります

運動中は2m以上、講義や会議では座
席間で1m以上の距離を保ちましょう

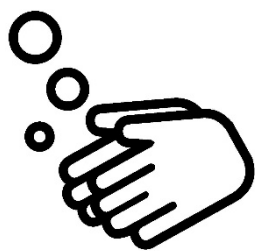


4

手洗い、消毒をします

手指消毒のタイミング

- ①活動の前後
- ②公共の物に触れたあと
- ③物を共有したあと
- ④トイレのあと
- ⑤マスク、鼻や口、眼、髪に触れたあと



5

体調の確認をします

参加する日はもちろん、日頃から体
温や体調の確認をおこない、記録し
ておくようにしましょう。

受付名簿で体調の
確認をおこない、体
調が優れない場合は、
無理せずお休みしま
しょう。



6

食事はしません

熱中症予防のために水
分補給はこまめにおこな
いましょう。
その際、マスクを外して
いるときには会話を控え
ましょう。



7

大人数になる場合は 時間を分けます

距離が確保できない場合、
密になる場合には回数を分
けておこないましょう。

