



医療生協さいたま

新型コロナウイルス感染症対策ハンドブック

# 組合員活動 *with* コロナ



医療生協さいたま 新型コロナウイルス対策本部

## 組合員活動「第2段階」のすすめかた

この間、様々な組合員活動が休止となる中で、運動不足になったり、気持ちが沈みがちになったり、様々な不調を感じる方が多かったと思います。

人との交流の少ない不活発な生活が、健康に与える悪影響も大変心配されます。こういった状況から抜け出すために、日常生活を少しずつ取り戻さなくてはなりません。

組合員活動の仕方は今までとは少し違った形になります。「3密」（密閉・密集・密接）を避ける、すなわち身体的には一定の距離を置きながらも、人と人との関係を保ち、体も動かし、心と心がつながるような活動が今まで以上に求められています。これまでの組合員活動を再開させつつ、その一方でマスクの着用や手洗いなど新型コロナウイルスにも対応することが必要です。新しい活動スタイルを創意工夫しながら生み出していきましょう！



### ＜組合員活動の目標 with コロナ＞

- ◆大切な自分と仲間を守るために、コロナに感染しない・感染させない。
- ◆創意工夫しながら新しい活動スタイルを生み出しましょう。

### ＜＜感染予防の基本＞＞

- ① 手洗い・マスク着用などの感染予防策を徹底します。
- ② 「3密」（密閉・密集・密接）を避けます。
- ③ 発熱や風邪症状がある場合は活動の参加を控えます。

# ① 「手洗い」・「マスク着用」を徹底します

◆感染症対策の基本は**手洗い**・**マスク着用**を含む**咳エチケット**です。

## 正しい手の洗い方

手を洗う前に爪は短く切っておきましょう

- 1  流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2  手の甲をのぼすようにこすります。
- 3  指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4  指の間を洗います。
- 5  親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6  手首も忘れずに洗います。

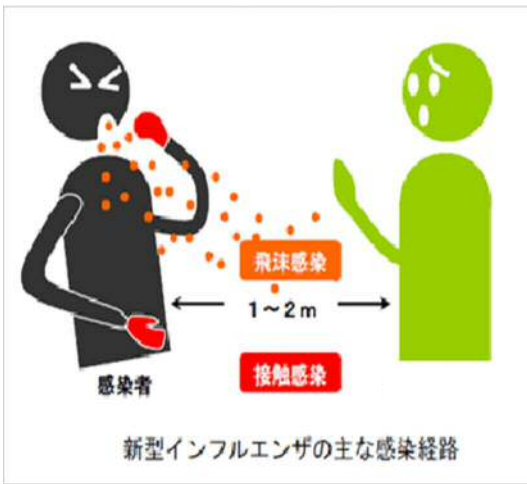
## 手を洗うタイミング

活動の前後、トイレの後、マスクや髪に触れた後、  
公共のものに触れた後、自分の鼻水や痰に触れた後…等



## 新型コロナウイルス感染症の感染経路「接触感染」「飛沫感染」

会話で飛散する**つば**などの**飛沫**は**1～2m**程度で**落下**するため、  
お互いに**距離**を置くことが大切です。**くしゃみ**は**2～3m**先まで**飛ぶ**  
という報告もあり**咳エチケット**は**重要**です。



北里大学ホームページより引用

主な感染経路と具体例		
感染種類	感染経路	具体例
接触感染	ウイルスが手指を通じて鼻や口から入る	ドアノブ、電車やバスのつり革、タッチパネル
飛沫感染	会話や咳・くしゃみにより、ウイルスを含む飛沫や粒子を吸い込む	接待を伴う飲食店・宴会・飲み会、大声、歌、劇場、更衣室、会議室

◆他の人にうつさないために**咳エチケット**を心がけましょう。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まる場所でやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



2 ゴムひもを  
耳にかける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



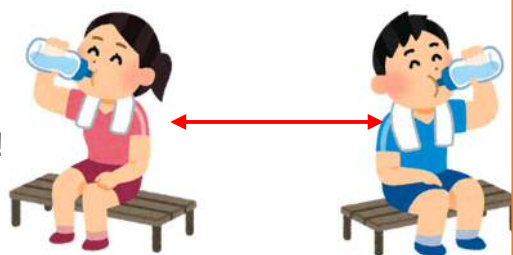
厚労省

検索



◆熱中症予防のために、**屋外で人と十分な距離（2m以上）**を確保できる  
場合には、**マスクを外しましょう。集合の際には、再び着用しましょう。**

- ・散歩やウォーキング
  - ・グラウンドゴルフなどの屋外スポーツなど
- ※高齢者はのどの渇きを自覚しにくいので注意！



◆マスクは正しく使えていますか？



鼻が出る



顎が出る



鼻と口が出る

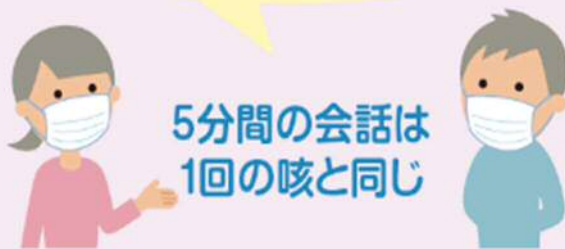


…感染予防になりません。正しいマスクの着用を心がけましょう。

## ② 「3密」(密閉・密集・密接)を避けます

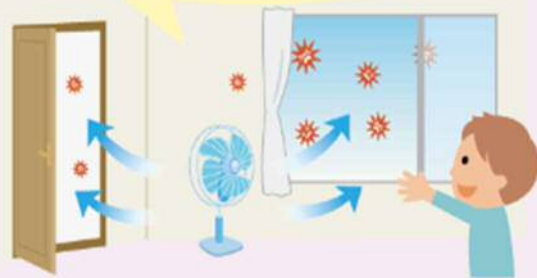
◆換気の不十分な空間では、空気中のウイルス濃度が高くなることもあり、感染のリスクが生じる可能性が指摘されています。

会話をするときは  
マスクをつけましょう!

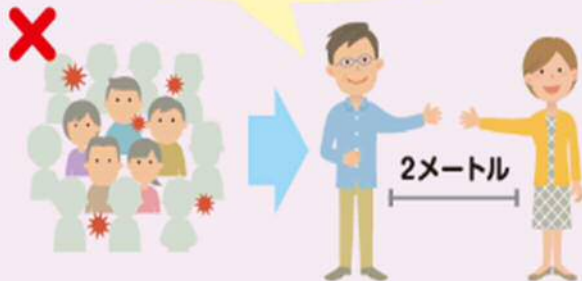


5分間の会話は  
1回の咳と同じ

窓やドアを開け  
こまめに換気を!



他の人と  
十分な距離を取る!



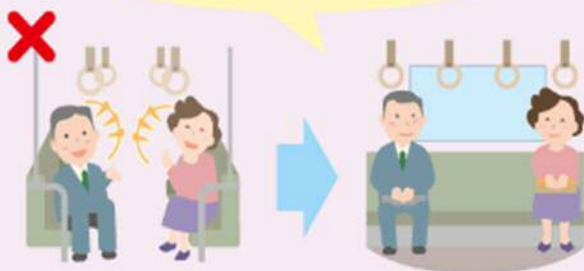
2メートル

屋外でも密集するような  
運動は避けましょう!

少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫



電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう!



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



首相官邸ホームページより引用

### ③発熱・風邪症状は活動参加を控えます

#### ◆参加者が行う感染対策です。

#### 《健康チェックで参加を決定します》

- ✓ 体温 37 度以上はありませんか？
  - ✓ 咳やのどの痛みなどの風邪症状がありませんか？
  - ✓ 強いだるさ、息苦しさはありませんか？
  - ✓ 味覚や嗅覚に異常がありませんか？
  - ✓ 家族に発熱者や新型コロナウイルス感染者・濃厚接触者・健康観察対象者がいませんか？
- \*毎日（できるだけ同じ時間に）体温をはかり、体調の変化に気づけるようにしましょう。



#### 《持ち物チェックを行います》

- ✓ マスク
- ✓ できれば手指消毒用アルコール（個人用）
- ✓ 水分補給のお茶や水など



#### 《活動中は感染対策・熱中症対策を心がけます》

- 活動の前後や活動の節目に手洗い（手指消毒）を行いましょう。
- 熱中症に留意し、水分をしっかりととりましょう。



#### 《活動後も感染対策・健康チェックを継続します》

- 帰宅したら、手洗い・うがい・洗顔（シャワーもおすすめします）をしまししょう。
- 発熱、咳や息苦しさ、強いだるさ、味覚や嗅覚に異常がある場合は、最寄りの医療機関に相談しまししょう。

# 活動にあたって



## 《準備段階》

### ◆参加者について

- ✓ **事前申し込み**などで参加人数を把握し混雑を極力控えます。
- ✓ **参加者名簿（健康記録を含む）**を作成し感染症発生時に備えます。
- ✓ 参加にあたって、自身での「**健康チェック**」「**持ち物チェック**」（前ページに記載）などのお知らせをします（体温は自宅で測ってから参加することも伝えます）。

### ◆準備するもの

- ✓ **マスク（忘れた方用）**・**体温計**（できれば非接触式。接触式は測定者毎にアルコール綿などで拭き取り消毒をします）
- ✓ 手洗い用の**ハンドソープ**・**手指消毒用アルコール**（会場にあれば不要です）
- ✓ **参加者名簿**・**事前申し込み用紙**など
- ✓ 材料や道具（共有しないように人数分準備します）

### ◆会場の確認

- ✓ 適度な広さ…**運動・体操は2m以上**（距離が確保できない場合は、2～3人ずつの活動や回数を分けて行いましょう）・**椅子は1m以上確保**
- ✓ **換気ができる窓（ドアを含め2つ以上）**
- ✓ テーブルなどの**環境用消毒液**（なければ持参します）
- ✓ 屋外活動は**すいている時間帯・場所**を選択。**炎天下での活動は行いません。**

## 《実施段階》

- ◆参加者名簿に参加者の**体温**などを記録します。発熱者などは**参加をお断り**します。
- ◆活動中の**マスク着用**・**手洗い（手指消毒）**を呼びかけます。
- ◆参加者の**距離**に留意します。
- ◆屋内の場合は、**30分に1回（1回 数分～5分程度）**は換気をしましょう。
- ◆熱中症予防のため、**水分補給**を呼びかけます。

## 具体的な活動と注意事項

### ◆控える活動

- ・ **バスハイク**…「3密」となり感染のリスクが高くなります。
- ・ **支部まつり**など…不特定多数の参加は感染のリスクが高くなります。
- ・ **会食や食事の提供**（向かい合っでの飲食、大皿から取り分ける、お互いに食べ物や飲み物のシェア、会話しながら食べるなど）…飛沫・接触感染の機会となります。
- ・ **健康チェック**…飛沫・接触感染の機会となります。
- ・ **歌（カラオケ・合唱等）、息を吹き出す楽器（オカリナ・フルート等）、大きな声で話す**…飛沫・接触感染の機会となります。



### ◆ウォーキング

前後で2mずつあけて歩きます。

少人数ごとに行います。

ゆっくり歩く～吐く息が激しくならないよう運動強度を落とします。

マスクやタオルなどで人とすれ違う際に口を覆うようにします。

日傘なども熱中症対策（+いざという時のフェイスシールド）として利用しましょう。



### ◆体操・ヨガ

前後左右 2mあけます。

円陣など対面は避けます。

少人数ごとに行います。



### ◆訪問行動

- ・ 急に訪問せず、**事前に連絡**を入れます。

（できれば、あらかじめ**マスク着用での対応**をお願いします。）

- ・ 訪問者は**必ずマスク着用**とします。
- ・ 対話は玄関。**正面を避けます**。（距離をとる・横に立つなど）
- ・ **対話時間は短時間**（5～10分程度）にします。
- ・ **手指消毒用アルコールを携帯**し、こまめに使用します。
- ・ 熱中症に留意し、**水分補給**をします。

