

## 【活動再開・継続における考え方】

R2.5.29現在の情報に基づいて作成しています。

緊急事態宣言が解除された現在も、新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがなくなったわけではありません。このような背景の中で、心身の健康を維持していくために、感染リスクと活動量低下による健康状態の悪化のリスクを天秤にかけながら、地域での活動を再開していくことになります。

活動再開・継続にあたっては、各団体・グループなどで、下記の点について**事前に話し合い**、**参加者全員が理解して参加できるような環境**を作っていきましょう。

また、身体的不調から参加できない仲間にも、電話やメールなどを活用し、活動以外で声をかけながら、仲間づくり・活動を再開していきましょう。

1. 感染防止のための基本的な対策	チェック
① 手洗いの重要性について全員に周知し、徹底している。	
② 来所時・退所時の手洗いの徹底、または、入り口に手指消毒液を設置している。	
③ 咳エチケットを参加者全員に周知し、徹底している。	
④ 原則として、マスクの着用を依頼している。 *2mの距離が確保でき、三密の環境が回避できる場合はこの限りではない。	
⑤ 三密とならないよう、人との距離を2m以上の確保すること、また、30分に1回以上の換気を実施している。 *公共施設を利用する場合は、施設の利用基準に基づいて実施する。 *クーラーやエアコンだけでは、換気にはなりません。	
⑥ 参加前に体温を確認するよう全員に周知し、発熱・息苦しさ・だるさの他、体調が悪い場合は、欠席することを徹底している。	
⑦ 会食を伴う活動については、着席時に対面にならないよう配置すること、食事については個々に盛り付けされたものを提供する。	
2. 活動をする上での工夫	
① 部屋の広さに応じて、参加人数を制限する。 *公共施設等を利用する場合は、施設の利用基準に基づいて実施する。また、利用基準がない場合は、2m以上の距離が確保できる人数で調整する。	
② 参加者名簿を作成する。 *万一感染者が発生した場合に、迅速な対応につながります。	
③ 活動はこまめ休憩を取りながら、からだを慣らしていきましょう。 *体力などに不安がある場合は、短時間から活動を再開しましょう。	

参考: 国立健康長寿医療研究センター 在宅活動ガイド2020  
職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト

\*各施設で利用基準を設けています。利用前に各施設に確認してください。

### 万一、一緒に活動をしている仲間から感染者が発生してしまったら・・・

感染者が出た場合、直ちに保健所が調査を行い、感染拡大防止のための対応を行います。

普段から、上記のチェックリストに基づき、対応をしていただくことで、濃厚接触や感染のリスクを軽減することにつながります。

現在でも、感染はどこでも起こるリスクがあります。もし、仲間が感染したとしても、仲間を責めないことが大切です。一日も早く元気になっていくようメッセージを送りましょう。

