

令和2年5月20日
令和2年8月24日改定

介護予防のための教室、地域の居場所等は、感染・重症化のリスクの高い高齢者が多数集まる場であることから、実施にあたっては特に慎重な対応が求められます。

①いわゆる「3つの密」(密閉・密集・密接)の徹底的な回避、②手洗いの徹底、③身体的距離の確保を原則とした上で、会場(広さや換気状況)やプログラム内容に感染リスクを高める要素がないか十分に確認し、本ガイドラインに基づいて、感染拡大を防止するために最大限の対策を行いましょう。

【3つの密(密閉・密集・密接)を避ける】

1. なるべく大人数で集まらない。十分に間隔が空けられるスペースを確保する。
(もとの定員の1/2程度を目安に)
2. 近距離で対面になる座席の配置はしない。同じ方向を向くようにし、前後左右の間隔(できれば2m)を空ける。(飲食を伴う場合は特に対面を避け距離を空ける)
3. 部屋の換気を行う。(1時間に1回5~10分を目安に、できれば2方向の窓を開ける)

【飛沫感染・接触感染を防ぐ】

4. 参加前後に手洗い(石けん・流水で30秒程度)・手指消毒を行う。タオルは共用しない。
5. 大声での発声を伴う活動(歌う等)や、互いに手を伸ばして届く距離での会話や活動は控える。
6. 活動中はマスクを着用し、咳エチケット(ティッシュやハンカチ、袖で鼻・口を覆う)を徹底する。
7. 物品を共用しない(レクの道具、筆記用具、工作の道具など)。やむを得ず共用するときは、使用前後に手洗い・手指消毒を行い、使った物品は消毒する。食器は絶対に共用しない。
8. 会場の清掃、使った物品や設備(椅子・テーブル・ドアノブ・手すり等)の消毒を行う。電気の点灯・消灯やドアの開閉などは、できるだけ決まった人が行うようにする。

【体調管理】

9. 担い手・参加者とも毎回体調を確認する。発熱(37.5度以上)・体調不良(咳・のどの痛み・強いだるさ・味覚嗅覚の異常)があるときは参加しない。
10. 参加者・担い手本人および同居家族が「過去2週間以内に感染拡大地域の居住者と近距離(1m以内)マスクなしで15分以上の接触(会話・会食等含む)があったか」を各自確認し、感染の心配がある場合は参加を控える。
11. 脱水や熱中症、インフルエンザ等にも注意し、運動時は必ず水分補給を行う(水分は持参する)。体調に不安のあるときは外出を控える。