

健康長寿地域拠点(PPK 体操)における 新型コロナウイルス感染症対策の注意点

全国的に新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が増加しており、県内でもクラスターの発生を含め感染者数は増加傾向にあります。今後も、年末年始の人の移動や年明けの社会経済活動の再開に伴い、一層の感染拡大が懸念されています。

年明け以降の感染を抑えるためには今が正念場です。大変ご不安なこととは思いますが、引き続き、基本的な感染予防対策の徹底と健康管理をお願いします。

現在、拠点活動は「新しい生活様式」を取り入れ安心・安全に運営していただいております。お一人おひとりが感染拡大防止を心がけることが、ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることに繋がります。



体調に変化がないか
特に気を付けましょう

- ◆ 普段接触しない知人等と会食した方
- ◆ 正月に帰省してきた家族と会食した方
- ◆ 年末年始に感染拡大地域を訪れていた方

もう一度確認しましょう！

☑ 会食は避けていますか？

 **茶話会もやめましょう！**



普段はマスクをしていますが、会食の際にマスクを外して会話をすると感染のリスクが高まります。茶話会についても当面の間、やめましょう。
(再開の時期についてはあらためて連絡します)

☑ マスクは着用しましたか？

 **場面の切り替わりに注意！**

PPK 体操中はもちろん、水分補給をするときにもマスクを外したまま会話をしないよう気を付けましょう。



☑ 環境を整えていますか？

 **換気と消毒をしましょう！**

アルコール消毒液等で消毒しましょう

手すり スイッチ ドアノブ リモコン 蛇口 椅子



人の手が触れやすい場所の消毒をしましょう。
寒い環境での換気は、一方向の窓を常時少しだけ開けるか、二段階換気(人のいない部屋の窓を開け、廊下を経由して少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる)で行うと良いでしょう。室温は18℃以上を保ちましょう。