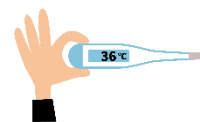


# コロナ禍における老人クラブ活動に参加する側の留意点

参加する側の皆さんも感染症対策を守り、一人一人が意識して注意しましょう

- ① まず、体温計で熱がないか計測する。  
発熱（37.5℃以上もしくは、平熱より1℃以上高い）、風邪症状がある場合は**参加せず、自宅療養**しましょう。  
但し、健康状態等の事情によっては、より慎重を期して、37.0℃以上を目安にしましょう。



- ② **マスクを必ず着用**しましょう。



- ③ 手洗い（石鹸等で）、うがい等の基本的感染症予防対策を徹底しましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

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ます。

6



手首も忘れずに洗います。

- ④ 参加者同士は、**大人が両手を広げてお互い手を握れる距離（2m）**を空けるようにしましょう。



- ⑤ 会話する際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう。

- ⑥ **熱中症予防**のため、こまめに**水分をとり**ましょう。



★この内容についてはホームページにも掲載しています。

[福岡県老連](#)

[検索](#)