

保健センターを利用される方へ

新型コロナウイルス感染症対策（うつらない・うつさない）のため、このチラシに書かれた内容を徹底してくださるようお願いいたします。

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 自宅などで体温を計測し、体調を確認しましょう。
- 熱があるときや体調が悪いときは休んでください。
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう。
- 1時間に2回以上の換気をしましょう。
- とんりの人との間隔を、最低1m（できれば2m）空けましょう。
- 会話をする際は、正面に立たないように気を付けましょう。
- 使用後は、手を触れた場所を必ず消毒してください。



※ 消毒用の資材（消毒液など）を貸し出します。
「ゴミ袋とビニール手袋」は、各自準備してください。

～体操など身体を動かすとき～

- マスクをつけて運動をする場合は、無理をせず早めに休憩をとりましょう。
- 熱中症予防のため、こまめに水分を補給しましょう。
- 大きな声を出さないようにしましょう。



～食べたり、飲んだりするとき～

- 座席は、横並びで座るなどの工夫をしましょう。
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう。
- 食器・コップ・箸などは、使い捨てのものを選びましょう。

