

感染予防の対策のお願い

出前講座お申込み団体様には以下の感染対策のご協力をお願いしております。

手洗い



手洗いがとても大切です。
30秒を目安に行いましょう。

～手洗いの5つの場面～

- ・外出から帰った時
- ・調理や食事の前と後
- ・外にあるものを触った時
- ・看病をした時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

マスク



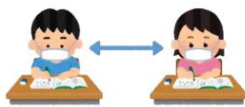
会話をする時は、マスクの着用を！鼻が出たりしていませんか？
鼻と口の両方を覆いましょう。

～マスクの捨て方～

ヒモを持ってはずし、袋に入れてゴミ箱へ。
その後は、手を洗いましょう。

※マスクの着用が困難な方もいますので、御理解をお願いします。

ソーシャルディスタンス



他の人と距離を取っていますか？密集を避けるため、人との間隔を2m（最低1m）あけましょう。

食事の場面では、真向いではなく、互い違いに座ることも有効です。

外出控え



体調がすぐれない時は、出かけず、療養しましょう。不要不急の外出や流行地域との往来で、感染リスクを回避できない場合は控える等慎重な判断をお願いします。

換気



季節をとわず、換気を行う必要があります。

窓あけのコツ

- ・一方向の窓を少しだけ開け、常時換気をする方が、短時間に窓を全開にするより、室温の低下が抑えられます。

- ・台所、お風呂の換気扇や住宅の24時間換気システムを活用することで最小限の換気ができます。

窓の開け閉めと、換気扇を組み合わせると良いでしょう。

- ・人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった新鮮な空気を、人のいる部屋へ取り入れると室温が保てます。

室温・湿度のめやす

室温→18℃以上 湿度→40%以上

