

# “地域・自治会活動”のすすめ方

現在のコロナ禍においては、従来通りの地域・自治会活動が困難になっています。しかし、これまで育んできた住民同士のつながり・支え合いを絶やさないためにも、工夫した活動・取り組みが求められており、この冊子は感染症対策をまとめたものになっています。地域・自治会内において、「今できること・できる方法」として、ご活用いただければ幸いです。

## 1. 全ての活動における感染症予防

### (1) 体調・健康管理の徹底

- 日頃から健康管理を意識し、朝・晩の検温を実施する。
- 軽度であっても発熱（平熱より1℃以上高い）・咳・鼻水・体のだるさ・嗅覚や味覚障害などがある場合は活動への参加を控える。



### (2) “3密”を避ける

- **密閉** した空間にならないように、こまめな換気！
- **密集** しないよう、人と人の距離を取る！
- **密接** した会話や発声は避けましょう！

密閉



密集

密接

### (3) 「飛沫感染」「接触感染」の予防



飛沫感染

咳・くしゃみ・会話

対策



接触感染

手でウイルスが付着したものに触り  
その手で自分の口や鼻に触れる

#### ① 正しいマスクの着用

- ・鼻にマスクを沿わせる
- ・マスクのひだを伸ばし、あごまでしっかり覆う



#### ② 換気

- ・窓は2か所以上あける
- ・1か所のみ場合は扇風機を活用して強制換気



#### ③ 手洗い・手指消毒

- ・手洗いは30秒以上  
タオルは共有しない
- ・手指消毒は15秒以上手をこする  
手が汚れている場合は×



#### ④ 清掃・環境消毒

- ・布を消毒液で濡らして拭く



## 2. 訪問・見守り活動における感染症予防

### (1) 玄関先での対応

#### ① 訪問先（対象者）の体調確認

発熱（平熱より1℃以上高い）、咳、鼻水、体のだるさ、嗅覚や味覚障害などがあった場合

➡ 訪問を中止し、電話、手紙などで安否確認

#### ② 訪問先で触れた箇所（インターホン、ドアの取っ手など）の消毒

#### ③ できる限り「玄関先（屋外）」での対応、15分以内！



### (2) 屋内での活動になる場合

#### ① 発熱（平熱より1℃以上高い）、咳、鼻水、体のだるさ、嗅覚や味覚障害などがあった場合

➡ 訪問を控え、日程を見直す

#### ② 訪問先の方にもマスクの着用をお願いする

#### ③ 「距離（1m以上）」をとり、30分ごとに2方向の窓を開けて「換気」をし、長時間にならないようにする（対面は15分以内）

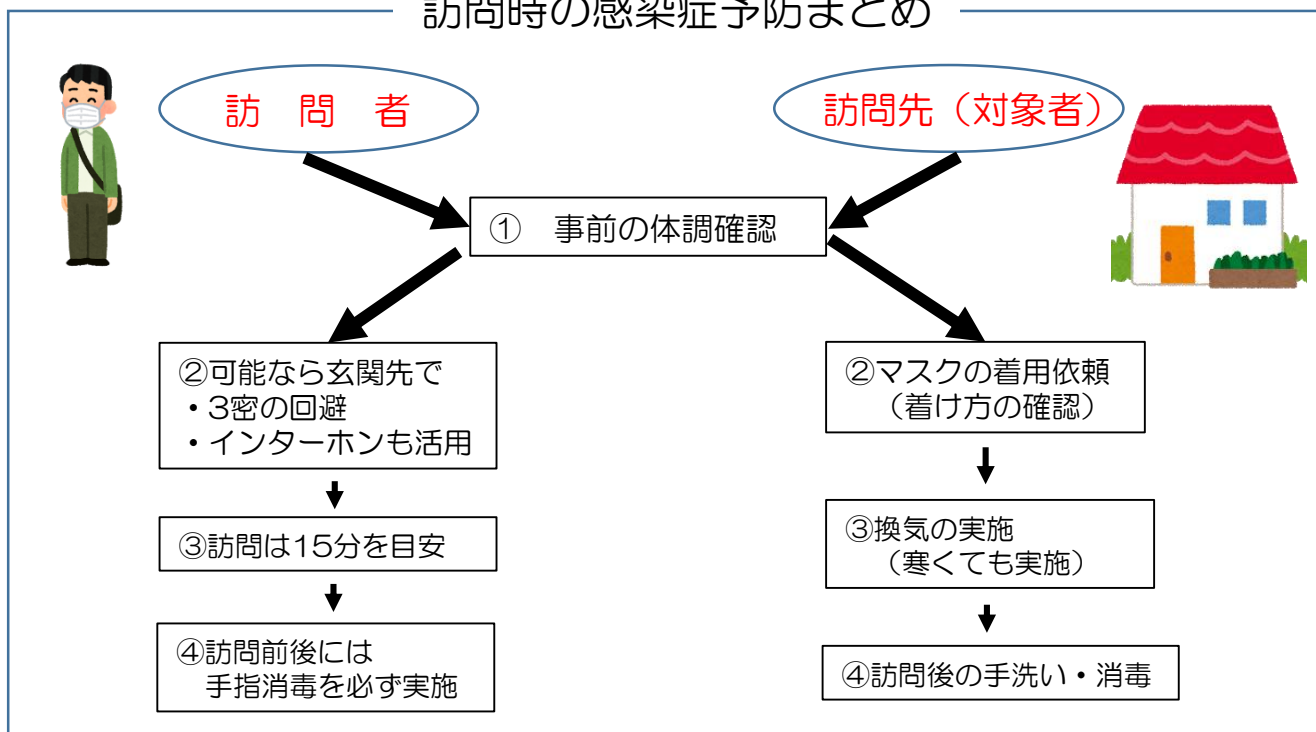
#### ④ 室内の物品に触れる場合は、使い捨て手袋の使用 または、訪問前後、適宜の手指消毒 ※使用済手袋はビニール袋に入れ密閉（口を縛るなど）して持ち帰る



### (3) ルールの周知

#### ① 上記対策をとるとともに、訪問先（対象者）にも協力してほしい旨を伝える

### 訪問時の感染症予防まとめ



# 3. サロン等集合しての活動における感染症予防

## 開催準備

### (1) 感染危険箇所・場面の確認

#### ① 会場の確認

対人距離の確保（最低1メートル以上の間隔を空ける）またはレイアウトの工夫（対面を避ける等）や参加人数の調整

#### ② 消毒箇所の確認

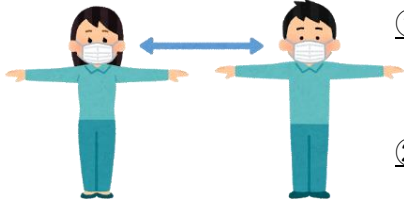
複数人が触れる機器・設備等（手すり・ドアノブ・椅子・机等）を確認

#### ③ 大声を出さない工夫

マイクなどの準備、資料の配布、表示の準備

#### ④ 感染症対策必要物品の準備

消毒液、体温計、マスク、名簿、ゴミ袋、使い捨て手袋など



### (2) 参加者への周知（ルールの周知）※1

① 感染症対策のため、内容や時間等の事前周知を徹底する

② 会場の感染症対策への協力依頼（マスクの着用、手指消毒など）

③ 軽度であっても発熱（平熱より1℃以上高い）、咳、鼻水、嗅覚、味覚障害などがある場合は参加を控えていただくことを伝える

④ 必要によっては、2週間前からの行動・接触歴の確認

感染拡大・緊急事態宣言が発令されている地域に行った方は、参加を控えていただくことも検討



## 開催当日

### (1) 会場準備

① 事前確認した箇所の消毒の実施・対人距離が確保できるよう椅子や机を配置

### (2) 受付

※1

① 上記「開催準備」の(2)参加者への周知を参考に、「感染症予防ルール」を表示

② 参加者の体調、連絡先、マスクの着用の確認・検温、手指消毒の実施

③ 並ぶ時、密にならないように距離を取る。

### (3) サロン等の実施中

① 「常にマスクの着用を徹底」し、感染症対策を説明する

② 定期的な換気の実施（30分ごと2方向の窓を開ける）

③ 開催中に複数人が触れる箇所の消毒（マイクの使用者が変わる際は都度消毒）

#### 感染症予防のルール

- ・マスクの着用
- ・手指消毒
- ・距離を取る
- ・換気

#### 【飲食を伴う場合】

① 基本的に避ける方が安全だが、提供する場合は個包装にし、  
飲食中は対面を避け、会話を控える

#### 【運動を行う場合】

① マスク着用の場合は、運動の負荷を下げたり、こまめな休憩をとる

② 屋外で十分な距離がとれる場合は、マスクを外すなどの対応を行う



### (4) 終了後

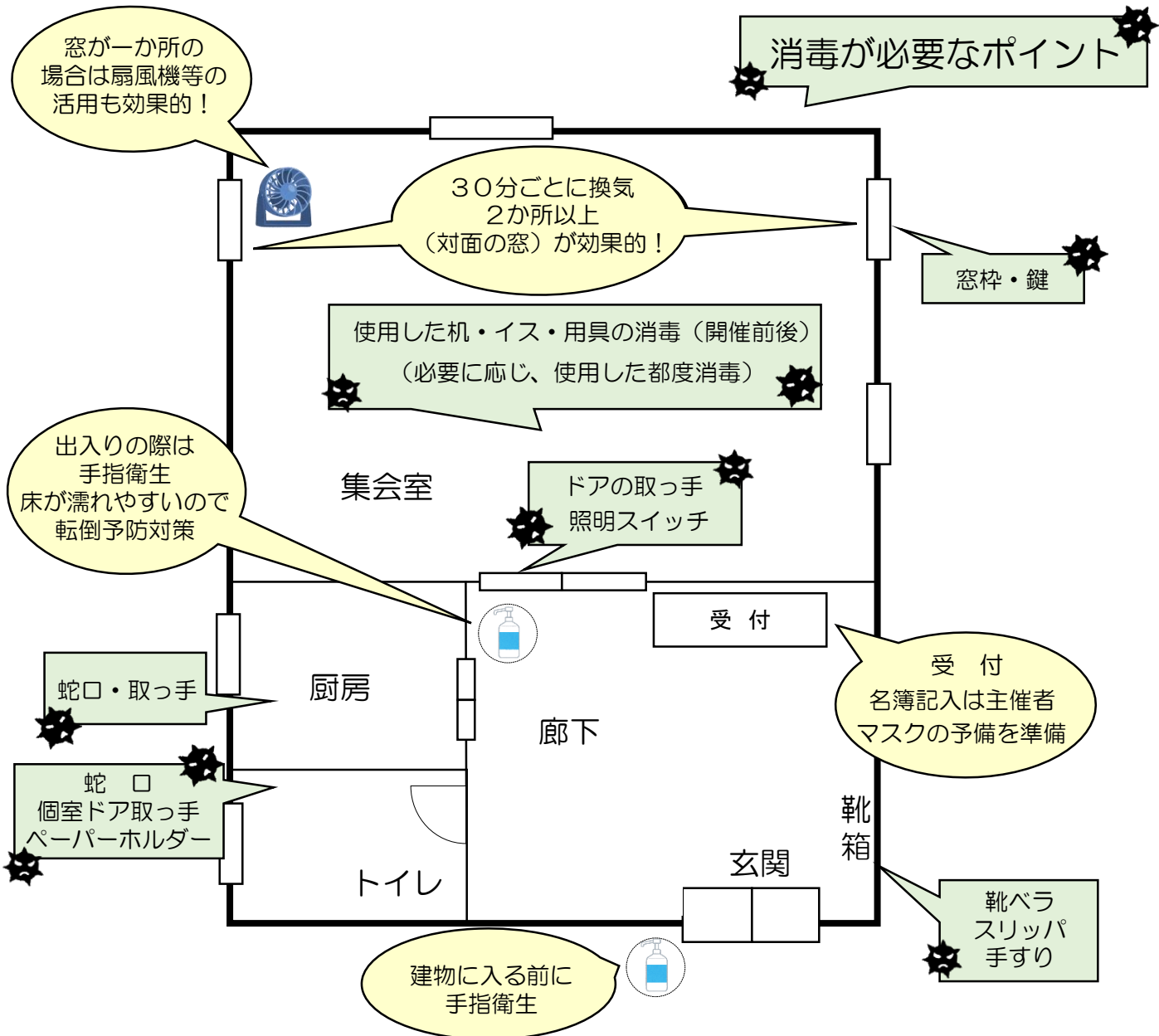
① 参加者に、後日体調が悪くなった時は速やかに連絡していただく旨をお願いする

② 会場内の清掃、消毒を実施



地域の感染状況などによりサロン等の開催に不安を感じる場合は、無理をせず電話やリモートにてコミュニケーションをとりましょう。

# サロン活動等での感染症予防対策の例



## 次の症状があり、かかりつけ医がない方は下記へご連絡ください

※かかりつけ医がいる場合はかかりつけ医に相談!

- 比較的軽い風邪の症状が続く(4日以上続いたら必ず)場合  
(特に 高齢者、糖尿病や心不全、呼吸器疾患の持病がある方、透析患者、妊婦、抗がん剤を使用している方)
- 強いだるさや息苦しさ、高熱など強い症状のいずれかがある場合

**「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」(開設時間24時間)**

**電話 0120-501-507 (フリーダイヤル)**

新型コロナウイルス感染症が世界に広がり1年が過ぎました。未体験の恐怖に対し、はじめは高齢者の方に「感染しないようにすることが1番」でしたが、高齢者への支援を止めることが身体的、精神的な悪影響を及ぼすこともわかってきました。

感染対策下での地域・自治会活動は今までとは違う形かもしれませんが、活動の本質は変わりません。

この冊子を参考に新型コロナウイルス対策の方法を身につけ、新しいスタイルでの地域・自治会活動を地域住民の皆さんへ提供していただければと思います。

士別市立病院 感染管理認定看護師 春名 進之介