

# 運動・スポーツ活動における 新型コロナウイルス感染症の 感染拡大・集団感染を防止するために

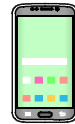
## 1 新型コロナウイルスについて

- ウイルスに触れた手や指などで、目や鼻、口を触ったりすることで感染する
- 流れた汗からは感染しない
- 発症しても80%の人は軽症のまま治る
- 互いにマスクをしていれば、感染のリスクが十分小さくなる



## 2 日常生活の自己管理を

- マスクの着用…症状がなくても 2m
- 十分な距離の確保…周囲の人と2mの間隔を
- 手洗い・手指消毒…水と石けんで30秒以上。消毒は濃度70%以上のエタノール消毒液で(携帯用が便利)
- 「ゼロ密」にする…「密閉」「密集」「密接」の「3つの密」を避ける
- 毎朝の体温測定や健康チェック
- 接触確認アプリ(COCoA)や秋田県版新型コロナ安心システムの活用



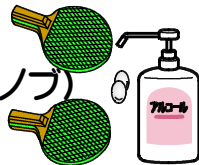
## 3 活動前に

- 次のような症状がある場合は活動をやめる
- 平熱を1℃以上超える発熱
  - 咳
  - のどの痛み
  - 強い頭痛
  - 強いだるさ
  - 息苦しさ
  - 嗅覚や味覚の異常



## 4 活動中は

- 共用物の消毒(練習用具やドアノブ)
- 窓・ドアの開放
- エタノール消毒液の準備
- 手洗い・手指消毒の徹底
- ウォーターボトルの飲み直し**禁止**
- タオルの共用**禁止**
- 大声での応援**禁止**



## 5 遠征・合宿・大会では

- 手指消毒の徹底  
電車・バスの乗車前後  
会場・部屋出入り口
- マスク着用  
電車・バス・宿泊室の中  
食事が終わったらすぐに着用
- 食事・入浴・宿泊は自チームだけで
- 食事中・入浴中の会話は控え目に
- 就寝時はマスクを着用しなくてもよい

