

集まって活動するときは 感染対策を徹底しましょう

ワクチンを接種した後も、新型コロナウイルスに感染することはあります!

「活動するときに気をつけていただきたいこと10箇条」を参加者全員で確認し、感染対策を徹底してください。感染のリスクが高いカラオケは控え、飲食を伴う活動は慎重に行いましょう。

(1) こまめに手洗い・消毒をしましょう

見えない汚れを落とすために石けんを使いましょう。

消毒液は、たっぷり使うことが有効です。



(2) マスクは正しく着用しましょう

マスクは、正しく着けてこそ効果があります。

鼻からあごまでしっかり覆い、隙間ができないように着けましょう。

また、一日ごとに取り替えましょう。



(3) 3密(密集・密接・密閉)を避けましょう

1密でも感染拡大のリスクは高まります。「ゼロ密」で活動しましょう。



感染のリスクが避けられない場合は、集まらなくても“つながる”方法を見つけよう!

最近衰えを感じることはありませんか?大分県版フレイルチェックシートを使って、あなたのフレイル度をチェックしてみましょう!