

ウォーキング時の「感染症予防対策についてのお願い」

「新型コロナウイルスに感染しない・感染させない」ための安全なウォーキングの実現のため、皆様のご協力をお願いいたします。

1. 下記の項目に該当する場合は、ウォーキングを中止しましょう。開始前にご確認ください。

- 2週間以内（本日含む）にあなた自身や同居家族に、発熱・だるさ等かぜ様症状があった場合
- 本日の体温が37.5度以上の場合
- 陽性者の接触者・濃厚接触者としてPCR検査等を予定している場合
- 実施したPCR検査等の結果待ちの場合
- PCR検査等の実施後で、保健所や医師より指示のあった観察期間が終了していない場合

2. ウォーキング中、マスクは正しく着用してください。

- マスクは鼻を覆い、顔に密着させて着用してください
 - 水分補給の際にマスクを外す場合は、水分摂取後すぐに再着用してください
 - 歩行中に暑さを感じ、息苦しい時は周囲の人との距離をとって、一時的にマスクを外してください。（会話はお控えください）
- ※おひとりでのウォーキングの際は、周囲に人がいない場合、マスクの着用は必須ではありません。

3. 人との距離は1~2mを保ちましょう

- トイレでの順番待ちの際は、1mの間隔を保ちましょう
- ウォーキングの際は、一列になり2mの間隔を保ってください

4. ウォーキング中、水分補給以外の飲食は控えてください。

5. トイレの後は、石鹸と流水で手洗いをしてください。

※ 石鹸がない場合は、流水で洗った後に手指消毒をしてください。

6. ウォーキング後2日以内に新型コロナウイルス陽性であることが分かった場合、一緒にウォーキングをされていた方にPCR検査を受けていただく場合があります。

※ 検査対象者に関しては、保健所の指示に従ってください。

作成日：令和3年7月

【お問合せ先】

牛久市健康づくり推進課：029-873-2111

（平日 8:30~17:15・内線 1741）