

「日常生活における感染予防」 別紙資料

選手・大会に参加する関係者は、普段の生活の中で、最大限の感染予防に努め、特に以下の点を遵守する。また、その家族、近親者においても協力を求める。

1 基本的な考え方

- (1) 不要不急の外出をしない。
- (2) 人との接触の機会を減らす。
- (3) 移動時には必ずマスクを着用し、乗り物等の窓を開けて換気し、会話は最小限とする。
- (4) 移動前後には必ず、手洗いと手指の消毒、うがいを行う。
- (5) 海外への渡航は禁止する。海外から渡航した人との面会も、入国日から 14 日間は禁止する。

2 通常の移動時の注意

- (1) 外出する際にはマスクを着用し、移動する交通機関において密になる状況は避ける。

3 予防策の実施

(1) マスクの着用とフィジカル・ディスタンスの確保

- ①選手・関係者は、常時、マスクを着用して外さないことを徹底し、自分の口と鼻を守り、自身の感染と人への感染を避ける。
- ②マスクをあごにかけた状態（口と鼻を覆わない状態）で会話を行わない。
- ③屋外であっても、フィジカル・ディスタンス（できるだけ 2 メートル、最低 1 メートル以上）が確保できない場合は、必ずマスクを着用する。

(2) 手洗い・消毒・うがいの実施

外出先から帰宅した際は、入室後すぐに手洗い・うがいを念入りに行う。

(3) 屋内の常時換気

マイクロ飛沫が、屋内に長時間滞留することのないよう、窓やドアなどを可能な限り開放し、換気扇や扇風機等の積極的な使用により、空気が十分に流れるようにする。

(4) 体温と体調の管理、記録

- ①選手・大会に参加する関係者は、大会 1 週間前より毎日起床時と就寝時に、体温を計測し、管理表に記録する。管理表は、大会係員の求めに応じ大会当日に提出する。
- ②以下の症状の有無を、毎日、管理表に記録し、感染予防・健康維持に役立てる。
発熱(37.5 度以上)、咽頭痛・咳・嗅覚異常・味覚異常・強い倦怠感・その他の症状(頭痛・腹痛・下痢・嘔吐等)

(5) 選手・大会に参加する関係者は、発熱や咳、倦怠感等の特有症状を認めた場合には、出勤見合わせ・途中退社・医療機関の受診などの対応を速やかに行うこととする。

- (6) クラスター発生場所や 3 密になる場所には絶対に近づかない。