

## 里山での活動における新型コロナウイルス感染症と熱中症の予防対策

### 1) 里山に出発前にすること

#### ①体温の測定と記録

以下のいずれかに該当する場合は、参加しないで自宅待機してください。

- ・発熱（目安 37.5 度以上）などの症状がある場合
- ・濃厚接触者である場合
- ・健康がすぐれない場合

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、基礎疾患等

#### ②マスクの着用（持参を忘れずに、予備も必要）

#### ③混んでいない交通機関で移動

公共交通機関では、会話を極力少なく、マスクの着用、周りに配慮した行動をする。

### 2) 里山に着いたら

#### ①参加者名簿に氏名住所など必要事項を記入

※情報は必要に応じて保健所等の公共機関に提供される場合があります。

#### ②体温測定結果と健康状態を報告

※測定を忘れた方や測定結果に不安のある方はスタッフに申し出ください。

#### ③日常生活を営む上での基本的な生活様式を守る。



### 3) 里山での活動で守ること

#### ①人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）以上は空ける。

#### ②人と接触する場合は、マスクを着用して、会話をする際は、可能な限り真正面をさける。

#### ③濃厚接触者（マスクなし、1m以内、15分以上の接触）でないと断言できるようにする。

### 4) 熱中症予防行動

#### ①暑さを避ける

- ・直射日光を避ける（木陰に入る）、暑い時間帯に無理をしない、涼しい服装等

#### ②適宜マスクを外す

- ・人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合及び、意識的に周囲と十分距離をとり外す。

#### ③こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給（1日当たり1.2リットルを目安に、塩分も忘れずに）

#### ④日頃から健康管理

- ・体温測定、健康チェック、体調が悪いと感じたときは無理せず静養

### 5) 家に帰ったら

まず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

以上