

# 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月6日（水）まで「トレーニングルーム」の利用、団体の利用受付を延長して休止いたします。5月7日（木）以降については、改めて検討しお知らせいたします。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。トレーニング会員様につきましては、トレーニングルーム再開後、有効期限内の休止日数分を日割りで返金対応させていただきます。

《新型コロナウイルス感染予防のため、以下の点をご留意のうえご利用ください》

- 1 体調の優れない方（37.5度以上の熱が続いている方や咳を繰り返している方）は無理をなさらず、来場をお控えくださいますようお願いいたします。
- 2 入口にアルコール消毒を設置しております。手の消毒にご利用ください。
- 3 咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ等を使って、口や鼻をおさえる「咳エチケット」とこまめな「手洗い」にご協力ください。
- 4 施設内で気分が優れなかったり、体調が悪くなったりした際は、お近くの係員までお声がけください。
- 5 館内の空気を入れ替えるため、適宜、換気を実施いたします。ご協力をお願いいたします。

## 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう。時計や指輪を外しておきましょう。

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクが正しい時、咳の時に

マスクを着用する（口・鼻を覆う）  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳に掛ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan  
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら  
厚生省 検索

