

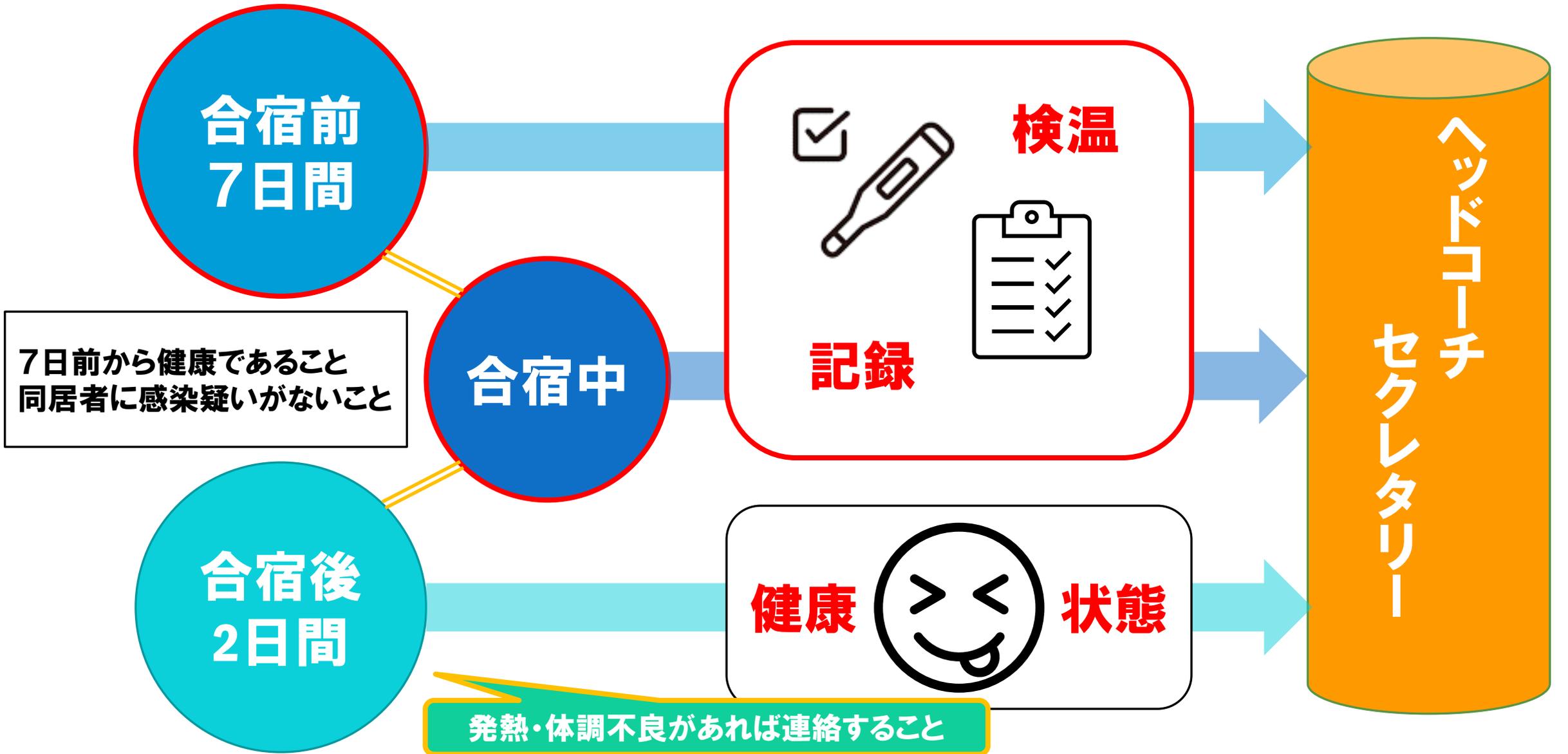
# 国内合宿における 感染症対策ガイドライン

---

全日本スキー連盟競技本部

2022/11/08

※状況変化により随時更新されます



## 手指消毒

こまめな消毒

- +トレーニング機材の拭き取り
- +活動前後のうがい

徹底

# 感染対策

## 密を避ける

- 2m以上の距離を空ける
- +屋内の換気の徹底
- +食事でも静かに距離を取る

## マスク着用

不織布or N95 × ~~ウレタン・布製~~  
厚生労働省の基準に基づき対応

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/ka nsentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/ka nsentaisaku_00001.html)

## 移動時

- 移動時マスクはN95
- +空港・機内・病院は要注意
- +人混みを避ける・車推奨

# 感染予防対策②

## マスクの着用について

マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

**屋外** 季節を問わず、**マスク着用は原則不要**です。



**屋内** 距離が確保でき 会話をほとんど行わない場合をのぞき、**マスクの着用をお願いします。**



**基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。**  
高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。



## 屋外・屋内でのマスク着用について

○マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。  
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。  
○屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**  
○屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし 	マスク着用推奨 
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 	マスク必要なし 

公園での散歩やランニング、サイクリングなど 徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 	マスク着用推奨 
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 	マスク着用推奨 

通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、**マスクを着用しましょう。**  
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



不織布



不織布



マスク

N95



ウレタン・布製 ~~×~~



消毒液・シート

