

# ボランティアガイド

## ボランティアの心構え with コロナ編

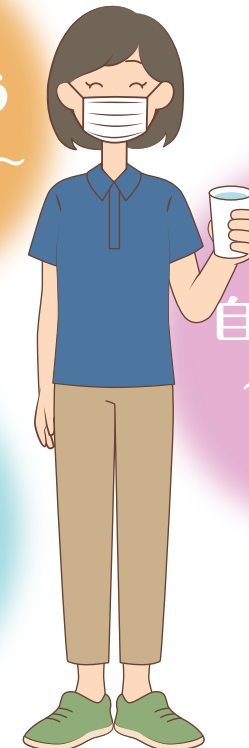
コロナ禍でボランティア活動を行うにあたり、今からできること、活動時にできること等をまとめました。

### 3つの基本

相手を守ろう  
～感染を広げない～

自分を守ろう  
～感染予防～

みんなを守ろう  
～責めない～



## 感染しても絶対に責めない！

どんなに対策をしても感染してしまうことがあります。感染者を守る雰囲気をつくるのが、感染症対策には、とても大切です。

自分が感染しても、  
自分を責めない！

周囲の方が感染しても、  
その方を責めない！



## マスク時も気持ちが伝わるコミュニケーション!!



マスクをしているときは、目と眉しか相手に見えません。ですので、いつも以上に、表情を豊かにすることを心掛けましょう。そして、ジェスチャーをつけることで、より気持ちが伝わります。

また、マスクは声がかもり、聞こえにくくなります。はっきり、ゆっくり話しましょう。大きな声を出すときは、マイクや拡声器を使用すると効果的です。



# みんなが安全・安心にボランティア活動をするために

## 日頃からできること



### よく食べ・よく寝て・よく運動

健康的な身体づくりで免疫力を下げないことがもっとも効果的な感染症予防対策です。



「免疫力を下げないための3つのポイント」



## 活動前



### 感染症予防対策をチェック

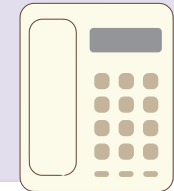
主催者が定める感染症予防対策のルールを事前に確認しておきましょう。

### 体調が悪いときは必ず休む!

ボランティアをしたい気持ちも分かります。しかし、感染からお互いを守るために、他人にうつさない行動が大切です。

欠席時の連絡先  電話番号 / メールアドレス

## 活動後 (2週間以内)



活動後2週間は健康観察を行ってください。陽性と発覚した場合は、速やかに主催者にも連絡してください。

主催者連絡先

電話番号 / メールアドレス

## 活動中

### 必ずやろう



### マスクの着用

マスクをすることで、自身のせきやくしゃみによる飛沫の拡散を抑えられます。また、マスク着用時も、咳エチケットを忘れずに!



「マスクを着用・外した際のポイント」



手洗いができないときは、携帯できる手指消毒用アルコールが便利です。



### 手洗い(または手指消毒)

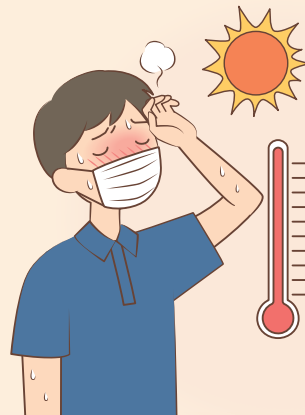
「手指にウイルスがついた=感染」ではありません。その手指が、口や鼻にいくことで、ウイルスが体内に入ります。食事などの前に、手洗いをすることで、接触感染リスクを下げられます。



「手指を清潔にするためのポイント」



### 暑いときは



高温又多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

## ! ココが感染リスク大 「気が緩むとき」が要注意

### ① 「休憩中」・「食事中」

コミュニケーションはボランティアの醍醐味ですが、マスクを外した、近距離での会話をもっとも感染リスクが高いです。(工夫の例) 話すときは距離を取る (机を口の字、コの字型にする)、間にアクリル板を置く 等



### ② 手指の接触を伴うコミュニケーション

ボランティアの現場では、よくハイタッチが行われます。少しでも接触感染リスクを避けるために、ハイタッチに代わるコミュニケーションを使ってみてはいかがでしょうか。



### ③ 活動のあとの「懇親」

会食時に感染している人がとても多いです。自粛も検討し、行う場合には3密の環境を避け、大人数で行わないなど、少しでも感染リスクが低くなるよう、気をつけましょう。

