

運動・スポーツ活動における新型コロナウイルス感染症の 感染拡大・集団感染を防止するための

「Q & A」

秋田県観光文化スポーツ部スポーツ振興課
令和2年10月

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止については、既に厚生労働省や文部科学省、日本スポーツ協会、秋田県、各競技団体等から発出された、通達・通知やマニュアル、ガイドライン等を十分に理解して対応していただいていることと思います。

ここでは、運動・スポーツ活動における感染拡大や集団感染(クラスター)の発生を防止するためのポイントについて、Q&A方式で確認していきます。

Q1 どんな時に練習や試合に参加してはいけないのか。

**A 右のような症状がある場合は
活動を控えましょう。**

同居家族や身近な人に右のような症状が現れている場合や陽性者との濃厚接触の場合、また過去14日以内の海外渡航や渡航した人と濃厚接触がある場合も同じです。

- ①平熱を1℃以上
超える発熱
- ②咳・のどの痛み・
強い頭痛
- ③強いたるさ、
息苦しさ
- ④嗅覚や味覚の異常

Q2 どんなところに消毒液を置いておくといいか。

**A 出入り口や更衣室、トイレ等の部屋ごとに消毒液を準備しましょ
う。**

人の移動経路等を考慮して、各部屋の出入り口に濃度70%以上のエタノール消毒液を置くとよいでしょう。手が濡れたまま手指消毒をしても効果は少ないので、トイレには使い捨てのペーパータオルを準備し、しっかりと手を乾かしてから、手指消毒をしましょう。また、トイレでは、汚物を流す時は、便器の蓋を閉めましょう。

Q3 練習中や試合中に手指消毒は必要か。

A 練習や試合をする前後の手洗いや手指消毒を徹底しましょう。

練習・試合会場に入る時と、会場を出る時に、30秒以上の手洗いや濃度70%以上のエタノール消毒液をたっぷり使う手指消毒を行うことが大事です。

水分補給の前に手指消毒をするように決めるなど、練習中や試合中でも、こまめに手指消毒をするようにしましょう。

Q4 練習中や試合中はマスクをする必要があるか。

A マスク着用が不要な競技もあります。

練習や試合中の選手のマスク着用が必要ない競技もありますが、直前まで着用するようにしましょう。詳しくは各競技団体のガイドラインを確認しましょう。ただし、監督・コーチ・関係者はマスクを着用しましょう。

Q5 ボールなどの練習用具や器具などの消毒は必要か。

A 共用する練習用具・器具はこまめに消毒しましょう。

ただし、消毒液の使用の可否について、それぞれの用具・器具の使用方法を確かめておきましょう。また、多くの人に触れるドアノブや取手、ボタン、テーブル、椅子なども、こまめに消毒をしましょう。

消毒や換気等を「いつ、だれが、何で、どこを」担当するかなど具体的に決めておくことが大切です。

Q6 他のチームと練習試合をする時に注意することは。

A 自分のチームだけでなく、相手チームの状況も確かめて判断しましょう。

他のチームと試合等をする場合は、自分のチーム内で感染が疑われる症状がないことはもちろん、相手チームが、自分のチームと同じような感染対策を行ってきていることが大切です。

Q7 大会の開催にあたり、どのようなことに注意するとよいのか。

A 大会前のおよそ2週間程度の、参加チームの所在地の感染状況等を考慮して判断しましょう。

参加するチームに感染が疑われる症状がないことや最善の感染防止対策を実施していることなどを基に判断しましょう。

万が一、陽性者が確認された場合に濃厚接触者を追跡できるように、選手・指導者・役員、観客などの入場した人全員の氏名・連絡先を把握し、1か月程度は保管しましょう。

試合等に観客を入れる場合にはチームごとに分けて、マスクの着用を基本とし、隣合う人と十分な間隔(2m以上)がとれるよう人数を制限しましょう。また、大声での応援はしないようにしよう。

Q8 遠征・合宿・大会のための移動で注意することは。

A 乗車前と降車後の手指消毒を徹底しましょう。

電車(新幹線)・バス等の公共交通機関を利用する場合は、乗車前と降車後の手指消毒を徹底しましょう。

また、移動中はマスクを着用し、会話は控えめにしましょう。電車やバス等の換気については、十分な空調設備があれば、あまり気にする必要はありません。

Q9 ホテルや旅館、合宿所等を利用する時に注意することは。

A できるだけ他のチームとの接触を減らす工夫をしましょう。

食事、入浴、宿泊は、できるだけ自分のチームだけで行うようにし、他のチームと接触する機会を減らしましょう。

また、ホテル等に入る前と、出る前は、こまめに手指消毒をしましょう。

Q10 食事中に注意することは。

A 会話を控えめにしましょう。

マスクをしていない食事中の会話は控えましょう。食事の直前まで、また、食事の後は、すぐにマスクを着用するようにしましょう。

Q11 入浴する時に注意することは。

A 会話を控え、できるだけ短時間で済ませましょう。

脱衣所や浴室内での会話は控えるようにしましょう。また、できるだけ短時間で済ませるとよいでしょう。不特定多数の人が利用する浴槽に入ることが心配であれば、浴槽に入らずに、シャワーで済ませるようにしましょう。

Q12 宿泊室で注意することは。

A マスクを着用し、換気に努めましょう。

宿泊室内でもマスクを着用するようにし、時間を決めて換気をしましょう。また、宿泊室に入る人数を少なくするなど、「3つの密」を避けるように工夫しましょう。

就寝時はマスクを着用する必要はありませんが、可能な限り、隣合う人と離れるようにしましょう。

監修・協力

一般社団法人秋田県医師会

副会長 伊藤伸一氏（由利本荘市 伊藤医院院長）

〃 鈴木明文氏（地方独立行政法人秋田県立病院機構理事長）

〔参照〕 厚生労働省ホームページ

『新型コロナウイルス感染症について』

『新型コロナウイルス感染防止を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」』

首相官邸ホームページ『啓発資料・リーフレット・動画』

美の国あきたネット(秋田県公式サイト)