

〇 F Aサッカー活動の再開に向けたガイドライン

＜大阪府サッカー協会＞

別冊 ①

基本的行動指針とその参考情報

対象：全サッカーファミリー

大阪のサッカーファミリーを新型コロナウイルスの感染から守る！

大阪のサッカー活動を新型コロナウイルスによって停滞させない！

そのために、いま皆さんに遵守頂きたい行動指針を示します！

Vol,1 (2020年6月12日 初版)



一般社団法人 大阪府サッカー協会

基本的行動指針とその参考情報

1. 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは？

- [厚生労働省：「新型コロナウイルス」とは、どのようなウイルスですか](#)
- [厚生労働省：新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）](#) ※もっと知りたい方へのお勧め

定義

●感染者

PCR 検査で陽性反応の結果が出て、新型コロナウイルス感染症が確認された者

●感染の疑いがある人

新型コロナウイルス感染症の症状やそれを指し示す症状がある人

また濃厚接触後に検査結果を待っている状態の人

●濃厚接触とはどのようなことでしょうか？

[厚生労働省：新型コロナウイルス Q&A「新型コロナウイルス感染症の予防法」問3](#)

[国立感染症研究所感染症疫学センター：濃厚接触者の定義変更等に関する Q&A](#) (2020年4月22日)

2. 感染を予防する

自分の健康を守る行動をとりましょう

選手、チームスタッフ、クラブスタッフ、試合運営に携わるすべての皆さま、ファン・サポーターの皆さま、そのご家族一人一人が、新型コロナウイルスの特性を理解し、自らの健康を守る行動を取ってください。

(1) 新型コロナウイルス感染症の感染時期

新型コロナウイルス感染症は、発症の2日程度前、すなわち症状のない時期から感染性があることが明らかになっています。従って、症状がない場合でもマスク着用や手指衛生による感染防止策が必要です。また症状が軽快した後も長期間PCR検査で陽性が持続する場合や、一旦陰性化した後に再度症状とともに陽性化することも報告されています。一度感染した場合の復帰については、慎重な判断が求められます。

(2) 新型コロナウイルス感染症の感染経路と要因について

新型コロナウイルス感染症の感染経路は大きく2つと言われています。

●感染経路1：飛沫感染（咳、くしゃみ、おしゃべりによる感染）

●感染経路2：接触感染（手指などを介して感染）

ウイルスが含まれる「飛沫」は、咳やくしゃみのみならず、おしゃべりによっても排出されま

す。

①換気の悪い密閉空間、②多数の人が多く集まる環境、③近距離での会話といった3条件が重なる状況では、特に感染するリスクが高くなります。

また咳やくしゃみ、おしゃべりで環境に排出されたウイルスは、テーブルなど環境表面に付着

し、一定期間生存しています。汚染した環境に触れた手指などを介して、ウイルスが粘膜（口、鼻、眼など）から侵入することにより感染が成立します。

（３）２つの感染経路と感染３要因に配慮しましょう

以下の３つ（感染３要因）が同時に重なった場で、より多くの人が感染しています。

- ① 密閉：空気換気が悪い。
- ② 密集：多くの人が密集
- ③ 密接：近距離での会話や発声がおこなわれた

【一般的な予防方法】

- ① ３つの密（密閉、密集、密接）を避ける
 - 首相官邸：[『3つの密を避けるにはどうしたらよいか』](#)
- ② 手洗いと咳エチケット
 - 首相官邸、厚生労働省：[「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」](#)
 - 厚生労働省（動画）：[正しい手洗い方法](#)
 - 厚生労働省（動画）：[マスクの正しいつけ方](#)
- ③ 口・鼻・眼に不用意にふれない
- ④ 身体的距離の確保人との間隔はできるだけ2 m（最低1 m以上）あける
- ⑤ 規則正しい生活とバランスの取れた食事
- ⑥ 毎日の体調をすること
- ⑦ 「新しい生活様式」（専門家会議が5/4に提言）の実践

※長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。それを

[「新しい生活様式」](#)と呼ぶこととします。

（４）感染を注意すべき関係者

- 選手、チームスタッフ、およびその家族・同居人
- スクール生、普及コーチ、およびその家族・同居人
- フロントスタッフ、およびその家族・同居人
- スタジアム（競技場）やトレーニング施設の職員、出入りする業者
- 試合運営に関わるボランティア、警備・販売スタッフ
- 審判員
- チームバス運転手
- メディア
- ファン・サポーター

※選手本人だけでなく、選手と頻繁に接する方々も同様の対応が必要です。

(5) サッカー関係者に特徴的な感染リスク要因

- 自宅、仕事先、学校、クラブハウス等への移動
- クラブハウス内
- 過酷なトレーニングと緊張
- 食事、体重、スケジュールの管理
- 集団での移動（遠征、飛行機、バスなど）
- 人ごみの中でのファンサービス

3. 感染予防対策

(1) 対象範囲

選手およびチームスタッフだけでなく、競技会・講習会・イベント等に参加される総てのサッカーファミリーの皆様は、毎日の健康チェックと行動記録を必ず実行してください。

(2) 毎日の体調チェック

コロナウイルス感染の兆候がないか、モニタリングします。

- ① 体温測定 毎日、決まった時間での体温記録 起床直後、就寝前など
- ② 問診表チェック 咳、頭痛、体のだるさ、喉の痛み、食欲低下の有無、睡眠時間など
- ③ データの管理 ※健康チェックシート有り

※OFA 主催事業に参加される総ての方は、当日 2 週間前からの健康チェックシートの記録が求められます。

(3) 毎日の行動記録（仕事先、学校、食事などで向いた場所・同行者などの記録）

感染者、濃厚接触者が出たときに、どの範囲で自主隔離するか素早く、正確に判断するため、毎日の行動記録が必要です。

感染拡大防止のための打ち手を素早く講じるために、重要な情報となります。

(4) 手指衛生 の励行

- 手洗いは 30 秒程度をかけて水と石鹸で丁寧に洗うこと。
合わせて消毒用アルコール剤の使用も推奨。

イラスト出典：厚生労働省 HP より



(5) マスクの着用

- 外出時、屋内にいるときや会話するときは、症状がなくてもマスクを着用すること。
- 特に夏場の練習時には、マスクを着用した状態でのトレーニングでは、熱中症等になり易いので、トレーニングの内容により、マスクを外してトレーニングを行う判断をお願いします。

(6) 身体的距離の確保

- 人との間隔はできるだけ2 m（最低1 m以上）あけること。

(7) できるだけ人ごみを避ける

- やむを得ず人ごみに入る場合には必ずマスクを着用

(8) 安全な移動

- 不要不急の移動は避ける
- 公共交通機関を使用する際には込み合う時間帯を避ける
- 移動中もマスクを常時着用し、出発ならびに到着時に手指衛生をおこなう
- バスなどでの異常時の換気、空間遮断による濃厚接触の回避
- 遠征先での外出・外食など不特定多数との接触の機会は避ける

(9) 施設の空調・換気状態の把握と可能な対策

- 各施設の空調・換気の状態の把握と給気能力の増強や加湿
- 空気のよどみを最小限とするよう換気・空調システムの見直し
- ミーティング、打ち合わせなどはなるべく屋外でおこなう

(10) ロッカー室、シャワー室、ベンチなどでの濃厚接触の回避

- ロッカー室、シャワー室等の時間差利用、可能な限りできるだけ2m（最低1m）以上の「人」と「人」間隔が取れるよう配慮するなどの空間遮断など
- 感染リスクを下げるため、チームを守るためにポジションが同じ選手が可能な限り行動を共にしないなどの工夫は有効となる可能性がある。

(11) ロッカー室、シャワー室、ベンチ、トイレなどにおける環境消毒とタオルなどのリネン管理の徹底

- 高頻度接触面に対して消毒用アルコールや次亜塩素酸ナトリウム等を用いて環境消毒をおこなう。
- タオルなどのリネンの共有は避ける。トイレなどの手拭きはペーパータオルを使用する。
- チーム専用トイレ個室に便座クリーナーまたはアルコール消毒スプレーを配備。利用者には毎回の使用を呼びかけ。

※参考：[新型コロナウイルス感染症に関する清掃・消毒について（東京都感染症情報センター）](#)

(12) 選手、チーム関係者、家族に対する教育・啓発と意識改革

- マスクを使用する際のつけ方、外し方、交換のタイミング、手指衛生を学ぶ（指導する）
- チーム関係者以外の方への協力要請（運転手、報道陣など）
- 人ごみに入るなど濃厚接触が生じた場合の記録（主なものを報告、あるいは日記）
- 選手を含めたスタッフの行動記録の記載
- 感染防止対策の重要性を理解させ、日常生活を含む行動変容を促す。
 - ① 厚生労働省：[「人との接触を8割減らす10ポイント」](#)
 - ② 「『[新しい生活様式](#)』の実践例」などを周知するとともに、行動管理を徹底する。（例えば、夜の街への外出等の感染リスクのある行動の回避）
- 過去14日以内に政府から入国制限されている、または入国後の観察期間を必要とされている国・地域などへの渡航並びに当該在住者と濃厚接触がある場合、自宅待機を指示する。

(13) 組織全体での情報共有体制

- 体調不良者に関する情報共有による危機察知体制の構築

(14) 関連医療機関の選定と連携体制の確認

- 疑い症例が出た場合の対応マニュアルの準備
- 指定医療機関との連携体制の確認
- PCR検査などの迅速な対応の準備

(15) スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

- [公益財団法人日本スポーツ協会 HP](#) および [リーフレット](#)

<まとめ>

- ・ 日常から、新しい生活様式の徹底を！
- ・ 感染リスクの高い行動をしない！行動記録を残す！
- ・ 健康チェックシートの記録を継続し、自身が健康であることを確認
- ・ 手指消毒の徹底と、不用意に粘膜に触れない習慣を！
- ・ 感染対策と共に、熱中症対策を！