

# トレッキングの 感染症対策

南アルプスエコツアーリズム推進協議会

この資料は、南アルプスエコツアーリズム推進協議会が、山梨県立中央病院総合診療科・感染症科部長の三河貴裕先生に監修を頂き、環境省による「令和2年度国立・国定公園への誘客の推進事業」による実地検証を経て、とりまとめたものです。

# 1. トレッキングの日まで

①2週間前からリスク管理



## 注意!

②当日起床時に検温



クラスターが発生する  
リスクのある施設への  
立ち入りなどご遠慮ください。

2週間前～

【チェック項目】

- a) 体温
- b) のどの痛み
- c) せき
- d) 頭痛
- e) 下痢
- f) 味覚・嗅覚

前日～



当日～

● 37.5℃以上  
の発熱



上記のうち、2つ以上あてはまる場合は、無理せず止めましょう!

## 2. 仲間との集合

①除菌グッズなどの  
持ち物確認



②マスクは防水対策をした入れもの  
に入れて予備を持ちましょう。



③集合時の3密を避ける  
(おしゃべりも極力控える)



# 3. 自動車での移動

①換気のために窓を開ける



②車内でのマスク着用



③会話はできる限りご遠慮ください

④車内に消毒液を設置

# 4. トレッキング中

①1列の縦列で移動

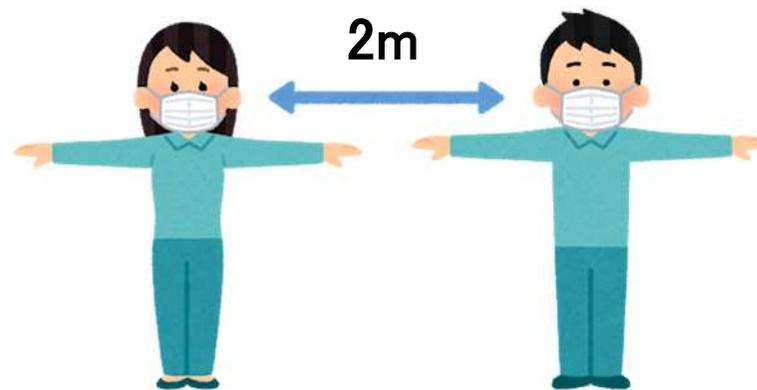
②すれ違い時は距離確保を意識



④カメラなどの備品の貸し借りを避ける



③可能な限り距離をあける



⑤水分補給を行い熱中症対策にも留意



熱中症



# 5. 休憩中

①大きな声で会話しない

②飲食中以外はマスクなどの着用



③人と人の距離確保を心がける

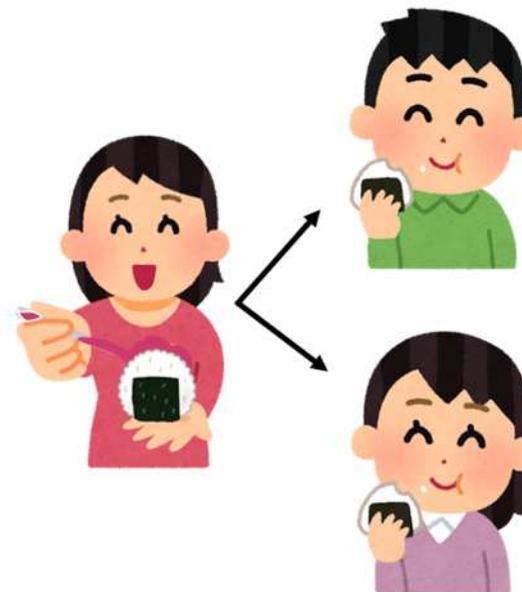


④水場があれば手洗い

⑤消毒



⑥食品の交換等を控える



# 6. 宿泊

- ① 宿泊施設の指示に従う



- ② 到着時の手指の手洗い・除菌、うがい

- ③ 館内でのマスク着用



- ④ 人と人との距離に留意

- ⑤ 大きな声で会話をしない



- ⑥ ゴミの持ち帰り  
(山小屋の場合)



# 7. 解散



解散したら各自で手洗い、うがい



GOOD!

