

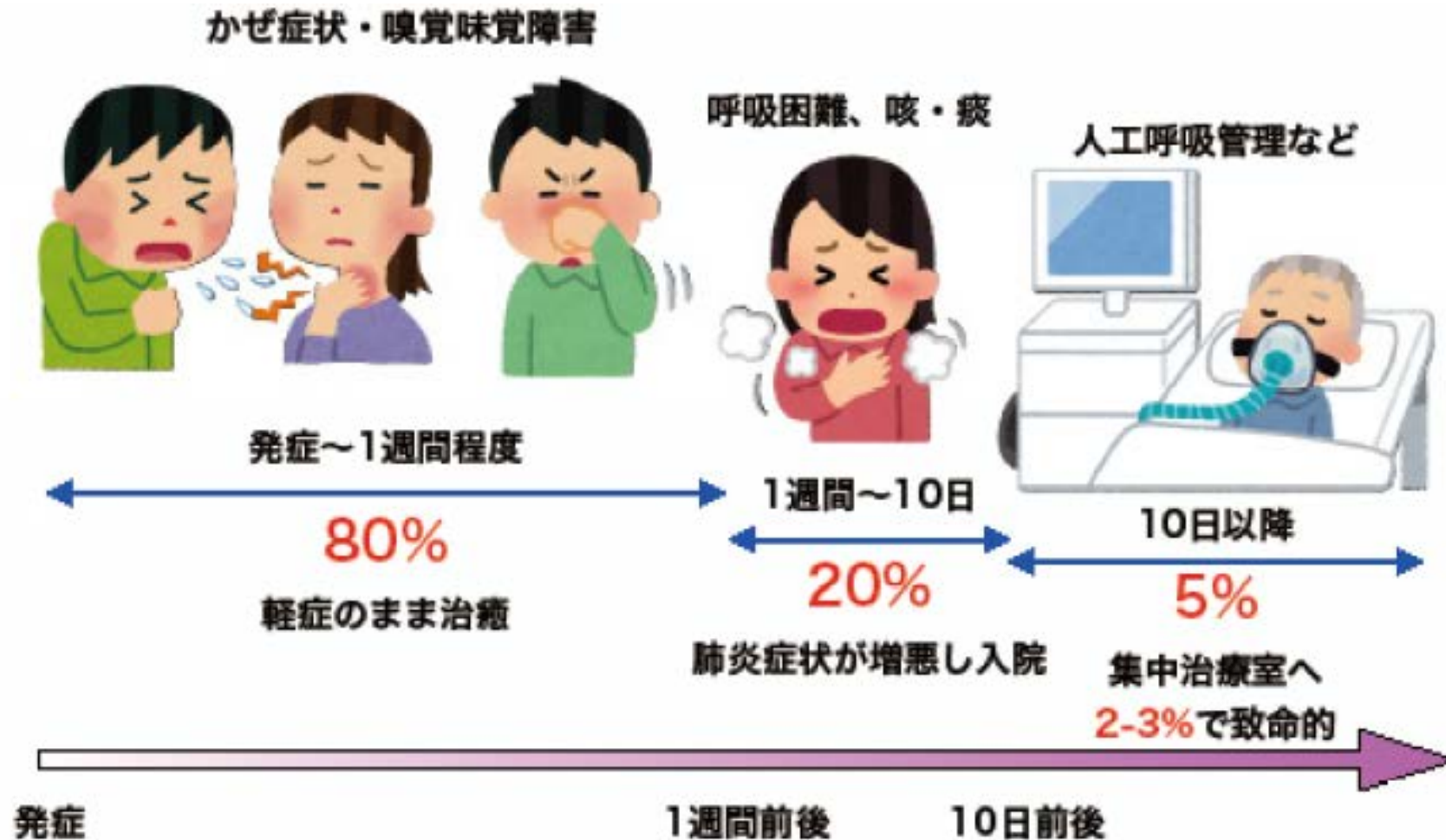
新型コロナウイルス感染拡大防止のために

R2.7月

鶴見区福祉保健課健康づくり係
係長 河内（こうち）
問合せ：510-1832

どうして感染が広がるのか 理由 1

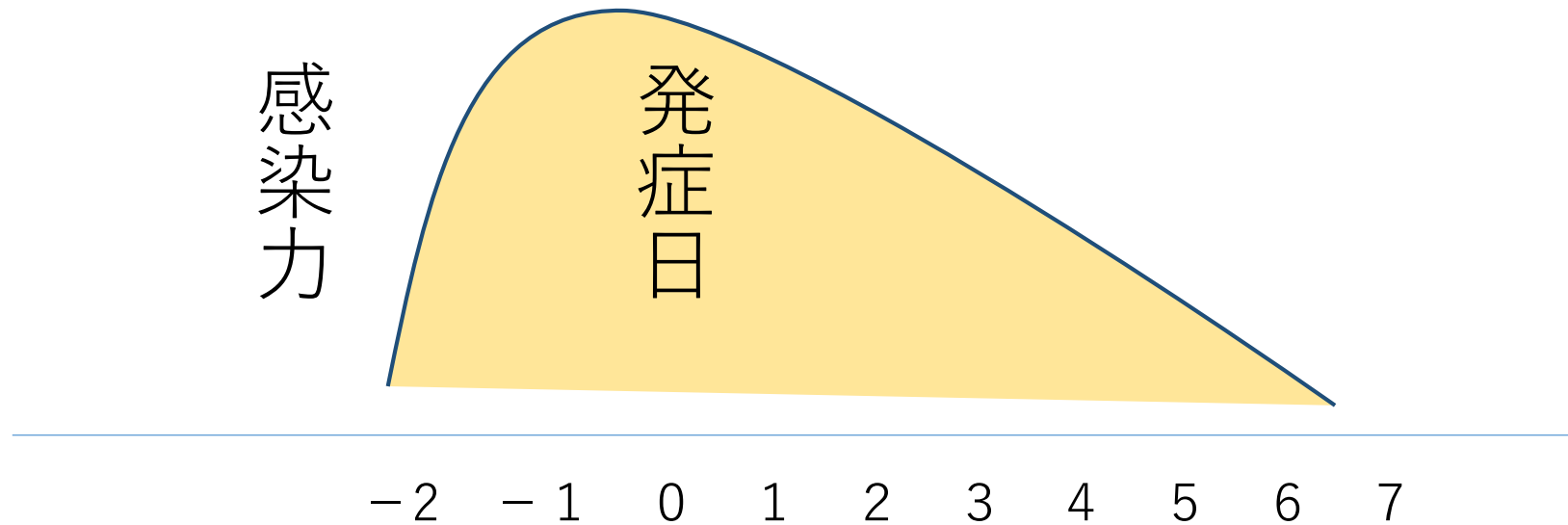
- 多く的人是は軽症で経過。（感染力があるのに）外に出てしまう。



いつもと体調が
違うと感じたら
休むことが大事

どうして感染が拡がるのか 理由2

- 発症の2日前から発症5日までに感染させる力をもつ（台湾）。
- 無症状でも感染力をもつといわれている。



→ 「発症してからマスク」では遅い！

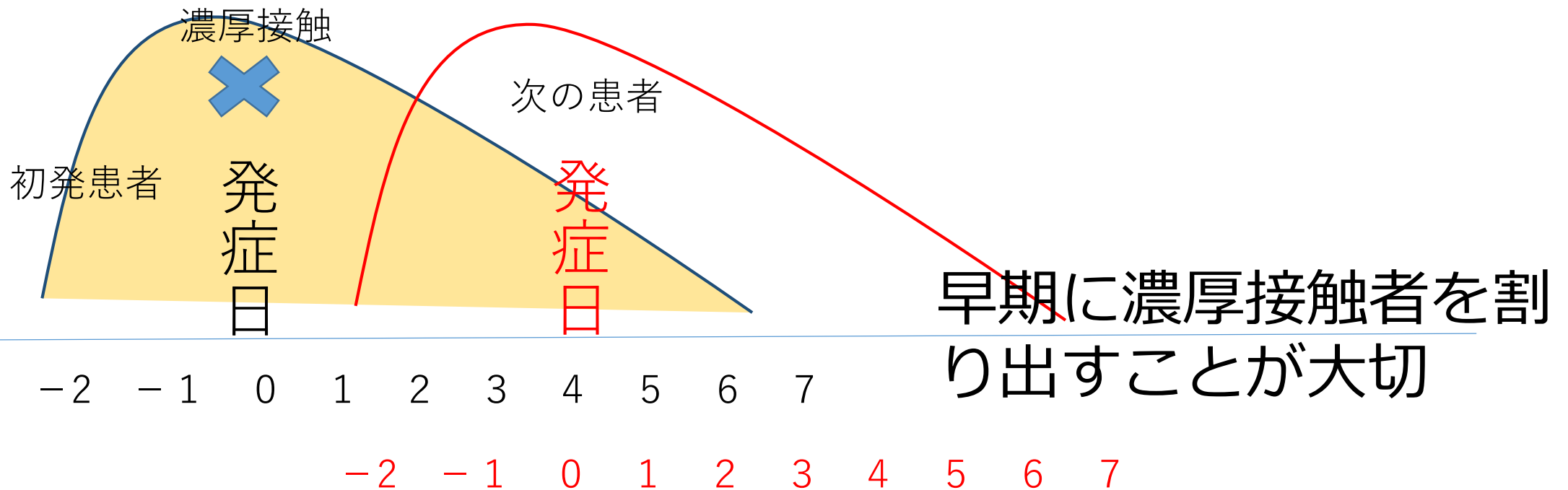
日本人の“普段からマスク”の習慣は感染拡大防止に寄与。³

どうして感染が拡がるのか 理由3

- 感染してから発症までの平均は4～5日（潜伏期間は14日）。
→症状が出て、受診をして、PCR検査を受けて、結果が分かるのを待っている間に、次の発症者が出現してしまう。

【例】

感染力



若者は軽症、高齢者では重症や死亡も

- 高齢者の致死率が高い（厚労省4月19日時点）

30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
0.1%	0.1%	0.4%	1.7%	5.2%	11.1%

- 高血圧や糖尿病などの疾患があると重篤化しやすい

→感染しない、感染させない取り組みが重要

感染経路は飛沫感染、接触感染

- 咳やくしゃみ、発語、発声（歌）中にウイルスが排出される。
（黙っていたらウイルスは出ない）
- ウイルスは水分に覆われ、重く、1～2mで床に落ちる。ただし、歌や大声での発声はもっと飛ぶ。
- 水分が蒸発するとウイルスは徐々に失活する
- マスクは飛沫を防ぐ効果がある



具体的にどんな場所で感染しているか

- 感染者の8割は他の人にうつしていない
(政府専門家会議3月2日)

どういう人が感染させ、どういう人は感染させていないのか

- 1～2mの近い距離
- マスクをせず
- 15分以上の長い時間
- 会話や歌

=

- 接待を伴う飲食店
- カラオケ
- ジム
- ライブハウス

日本のクラスター対策の根拠

これくらいでは感染しません

感染は、体内に入るウイルスの量と個人の免疫で決まります。
少しのウイルス量では感染しません。

- ・ すれ違ふ
- ・ あいさつや受付程度の会話を交わす
- ・ 患者と同じ空間にいただけ、患者がいた空間にいただけ

スーパーやデパート、電車も
濃厚接触者は生まれにくい

【例】 会議のメンバーに感染者がいても、その感染者が発声していなければ濃厚接触にはなりません。

感染者が発声していても、マスクをしていたり、少しの時間しか発声していなければ濃厚接触にはなりません。

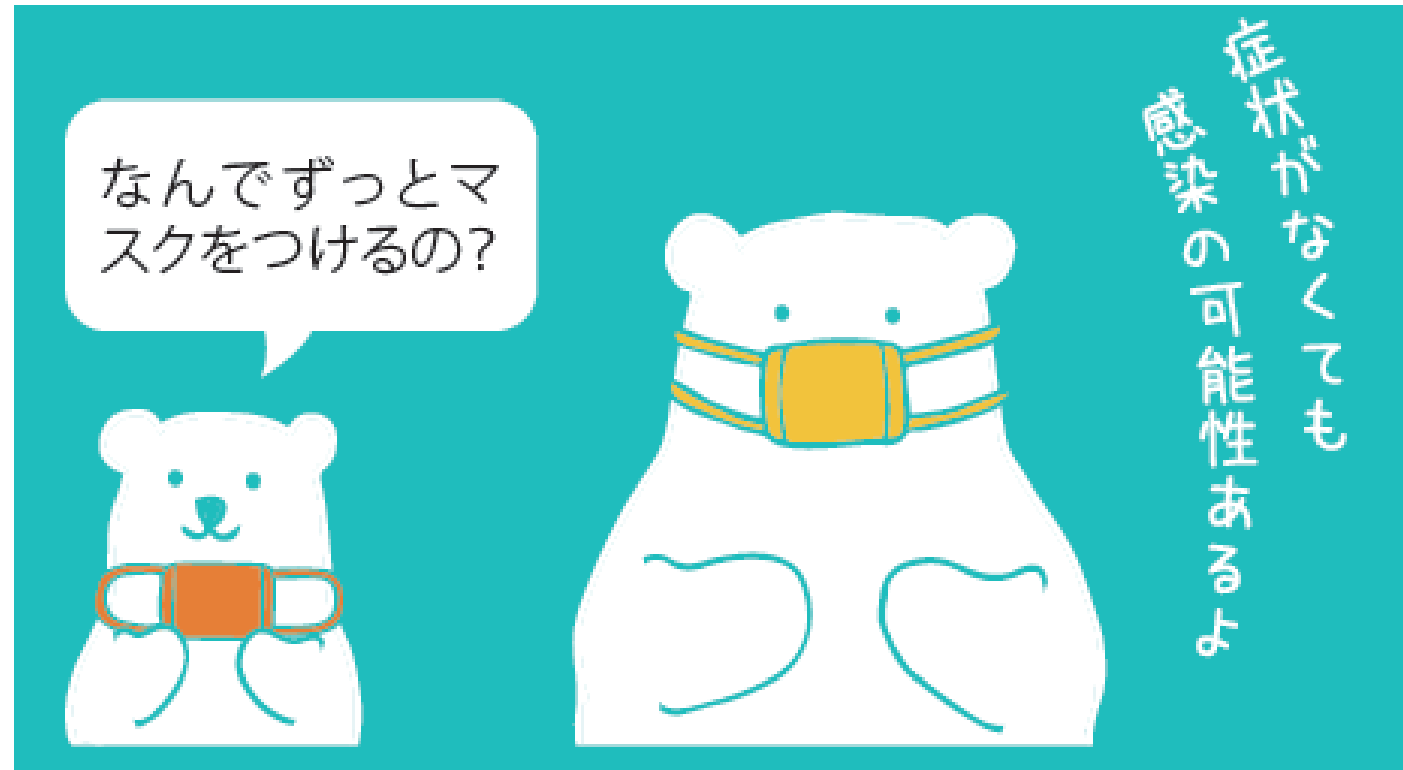
発声を長時間していても、離れた場所にいた人の感染リスクは低くなります（換気や部屋の広さを勘案して濃厚接触かどうか判断）。

予防・対策① マスク・手洗い・消毒

・マスクを着用することで、飛沫の飛び散りを防ぎます。

・ウイルスが付着した手で、目や鼻の粘膜を触ることで感染します。こまめに手を洗いましょう。

・よく手を触れる場所はアルコール（70%以上）で消毒しましょう。



予防・対策② 換気

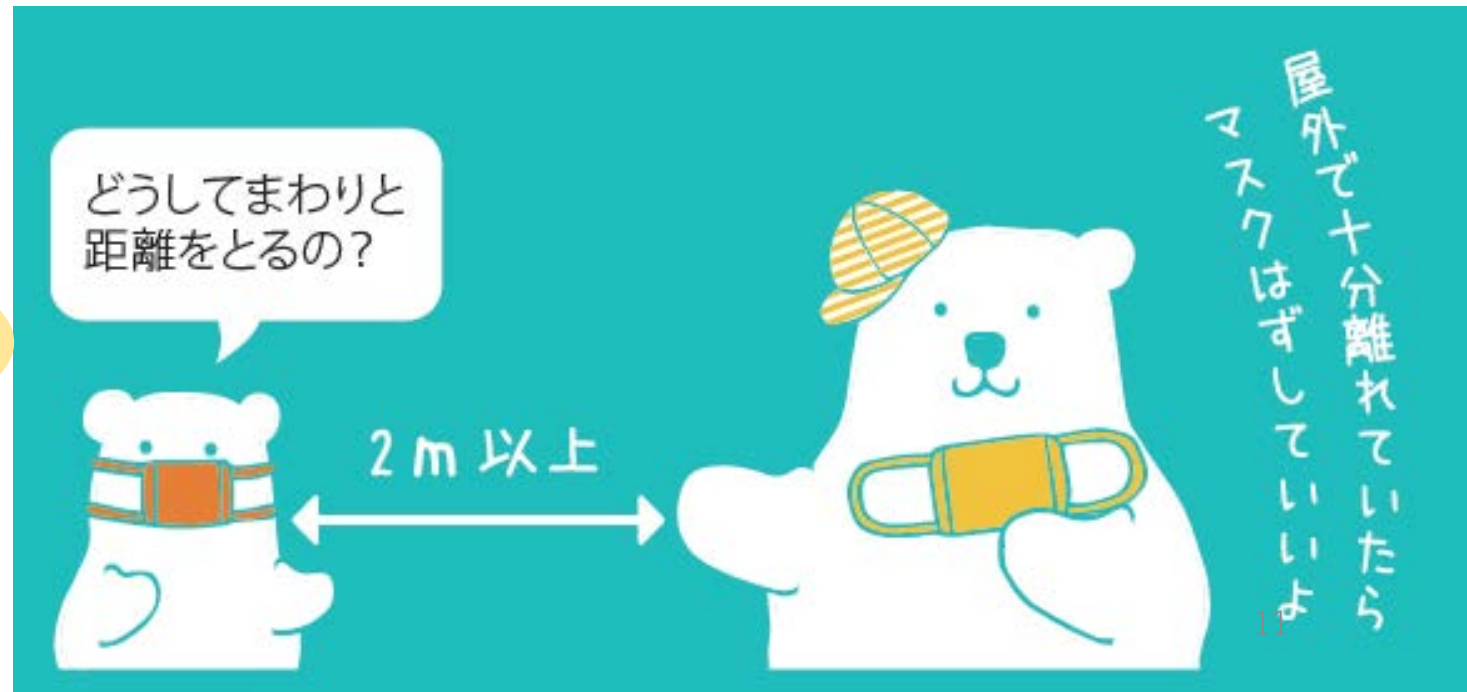
- ・換気には、排出されたウイルスの密度を減らす効果と、飛沫を蒸発させウイルスの活性をなくす効果があります。
- ・できれば常時換気をしましょう（経済的でもあるそうです）。
難しいければ30分に1回以上、数分間、窓を全開にして換気。
- ・一般のエアコンには換気機能はありませんのでご注意ください。



予防・対策③ 距離

- ・ 人との距離を2 m（最低でも1 m）以上開けると、ウイルスが届く前に床に落ち、飛沫を吸い込むのを防げます。
- ・ 飛沫は顔の正面に飛びます。正面に立たないようにしましょう。

屋外で人と2 m以上離れているときは、熱中症予防のためにもマスクを外しましょう。



予防・対策④ 時間

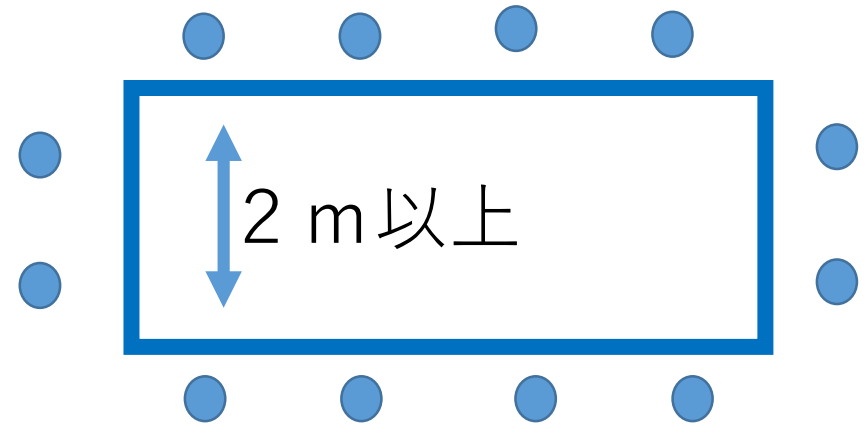
- ・向かい合って会話する時間が長いと、ウイルスを多く吸い込むことになります。
- ・会議を短縮できるように、開催方法などを工夫しましょう（事前に資料を配布し、会議当日の説明は省くなど。）



活動場面別の工夫① 会議・講座

- ・ 出席者はマスクをする。

- ・ 換気をする。



- ・ 発言者はマイクを使う（大きな声を出すとマスクからウイルスが漏れ出ることがあります）。

- ・ 距離がとれる場所・人数で、対面配置はさける。□の字はOK。

- ・ 体調不良者は出席を控える。出席者名簿と座席の記録を取っておく（万一患者が出た場合の接触者調査にご協力いただきます）。

活動場面別の工夫② 運動

- ・ 有酸素運動をするならマスクは外す（心肺機能への負荷や熱中症の予防のため）。マスクをするなら運動強度を下げ、こまめに水分をとる。発声する（かけ声や歌など）行為は避ける。
- ・ 距離がとれる場所、人数で行う。
- ・ 換気をする。
- ・ 道具を使用する場合は、使用前後に手洗いをする。道具を共有する競技は接触感染のリスクが高まる、プレー中は目や鼻を触らないこと！

活動場面別の工夫③ 食事会・茶話会

- ・換気する。
- ・長時間は避ける（おしゃべりが15分以上にならないように）。
- ・対面は避ける。同一方向を向く配置にする、または距離をとって口の字の配置にする。
- ・対面で距離が取れない場合は、中央にビニールパーテーションを設置（対策しているお店を選ぶ）。
- ・食べるときは静かに、おしゃべりタイムはマスクでメリハリ¹⁵を。

活動場面別の工夫④ 盆踊りやまつり

- ・屋外であってもおしゃべり・笑いあうならマスクをする。
- ・出店は、客と店側が互いにマスクをする（マスクしていない人が来るようなら、ビニールカーテンも有効。火災に注意）。行列の距離間隔はあける。待っている間のおしゃべりは控える。
- ・飲食スペースを用意する場合、対面させない、もしくはビニールパーテーションを用意。アルコールが入った場合、人は声が大きくなる（飛沫がとぶ）ことを留意。
- ・盆踊りは踊り手の人数を制限。歌は控える。
- ・歌は会話よりも飛沫が飛ぶ。歌発表があるなら、歌い手同士や対面する観客との距離は3～4 mは取る。