

新型コロナウイルス感染症の基本的対策

新型コロナウイルス感染症の予防法

(出典：首相官邸 HP 新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～)

○ どうやって感染するの？

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみや咳、つばなどの飛沫の中のウイルスを口や鼻から吸い込み感染する



接触感染 (せっしょくかんせん)

ウイルスが付いた手で口や鼻を触って粘膜から感染する



○ どうやって予防するの？

過剰に心配することなく、「身体的距離の確保」「手洗い」やマスクを含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。また、クラスター（集団）感染を防ぐため、3つの密を避けるための行動を実践しましょう。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



3つの密を避けましょう!

- ① 換気の悪い **密閉空間**
- ② 多数が集まる **密集場所**
- ③ 身近で会話や発声をする **密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- ① マスクがない時
- ① とっさの時

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m (最低1m) 空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスクを着用**
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けん**で丁寧に洗う (手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。