

新型コロナウイルス感染予防について

新型コロナウイルス感染症は、一般的な状況における感染経路の中心は飛沫感染、及び接触感染ですが、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。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。

感染拡大を防ぐため咳エチケット、手指衛生等に加え「**3つの密（密閉・密集・密接）**」を避けましょう。

① 「密閉」空間にしないよう、こまめに換気を

風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間程度、全開**にしましょう。

換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。

窓が一つしかない場合でも入り口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。

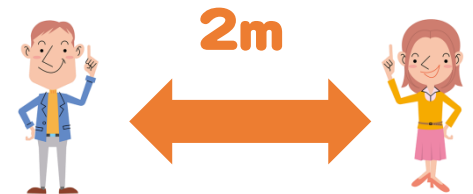


② 「密集」しないよう、人と人の距離をとりましょう

他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（**2メートル以上**）を取りましょう。

飲食店でも距離をとりましょう。

- ・ 多人数での会食は避ける。
- ・ 隣の人と一つ飛ばしに座る。
- ・ 真向かいに座らず、互い違いに座る。



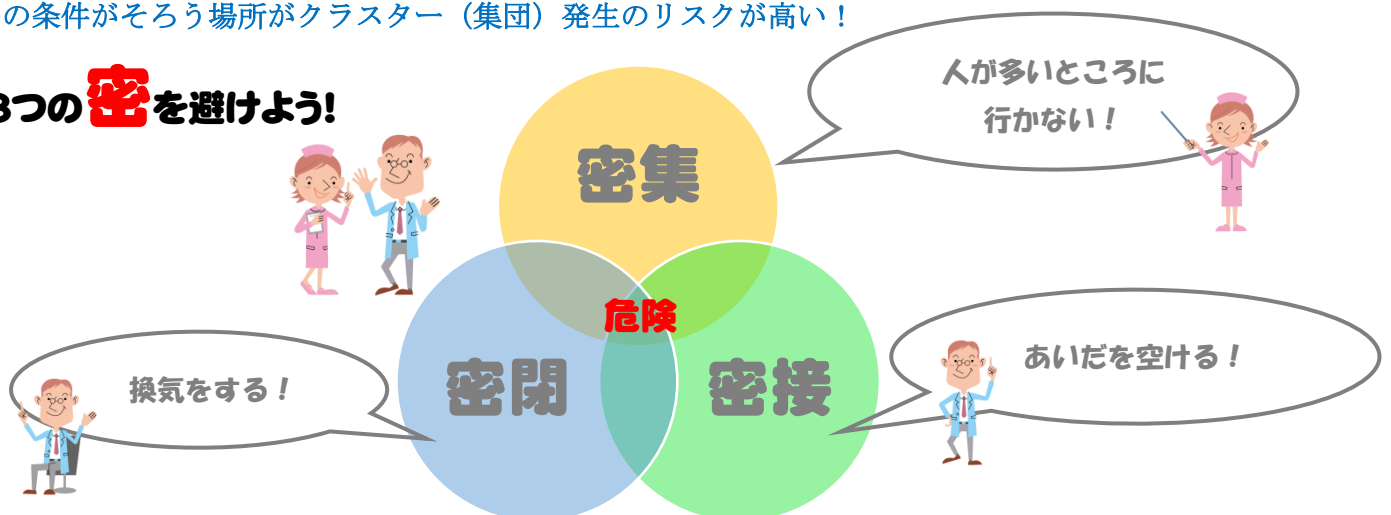
③ 「密接」した会話や発声は、避けましょう

密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHO は「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3000個）が飛ぶ」と報告しています。

十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

3つの密を避けよう！



屋外でも、密集・密接には要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなど避けましょう。できる限り「**ゼロ密**」を目指し、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行と、十分な睡眠などで自己健康管理をしっかり行いましょう。