

3つの密を避けましょう

新型コロナウイルス感染症対策を万全に



新型コロナウイルス感染症対策の専門家会議では、クラスター感染が次々と報告され、感染者数が急増しています。

国内で緊急事態宣言が発令された今、一人一人が自覚をもって感染症対策を実施していきましょう。

健康推進課
992-5711

感染方法

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。密閉した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなど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。

飛沫感染／感染者の飛沫（咳、くしゃみ、つばなど）

と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染／感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

感染状況の把握と外出自粛

医師が診断上必要と認める場合にPCR検査を実施し、患者を把握しています。

患者が確認された場合には、感染症法に基づき、濃厚接触者を把握し、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することで感染拡大を防ぎます。濃厚接触者に対しては、同法に基づく健康観察や外出自粛などで感染拡大防止を図っています。

クラスター／国内では、散発的に小規模な患者の集団（クラスター）が発生している例がみられます。

国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、クラスターが次の集団を生み出すことを防止することが重要です。

一人一人ができる感染症対策

手洗い／ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗ってください。

健康管理／普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

適度な湿度を保つ／空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥している室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

咳エチケット／咳エチケットとは、感染症を他者に感

染させないために、咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を抑えることです。

対面で人と人との距離が近い接触（およそ1m）が、15分以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗いや咳エチケットを徹底しましょう。

3つの密を避ける／集団感染の共通点は、特に「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

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間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つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 相談

出典：首相官邸ホームページ