

<感染症予防のための日常生活上の注意について>

健康サポートセンター

感染症予防の基本は、日常生活の注意を怠らないことです。具体的には、下記の感染対策を徹底してください。

記

1. 手洗い、手指消毒、マスク着用、人との身体的距離の確保、などの基本的な感染予防策を徹底する。
2. 毎日の「自己健康観察※」を継続して行う。体温を測定し、体調不良や発熱などの症状がある場合は近隣の医療機関に電話相談してから受診する。
3. 繁華街や人が多く集まる場所への外出は自粛し、感染リスクが高まる「5つの場面」には特に気をつける。

感染リスクが高まる「5つの場面」

<p>場面① 飲酒を伴う懇親会等</p> <ul style="list-style-type: none">● 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。● 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。● また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。 	<p>場面② 大人数や長時間におよぶ飲食</p> <ul style="list-style-type: none">● 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。● 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。 	
<p>場面③ マスクなしでの会話</p> <ul style="list-style-type: none">● マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。● マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。● 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。 	<p>場面④ 狭い空間での共同生活</p> <ul style="list-style-type: none">● 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。● 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。 	<p>場面⑤ 居場所の切り替わり</p> <ul style="list-style-type: none">● 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。● 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。 

(出典：内閣官房_新型コロナウイルス感染症対策)

4. 新型コロナウイルス感染症に感染した、または濃厚接触者に該当した場合は、できるだけ速やかに、健康サポートセンターへ必ず連絡してください。(健康サポートセンターの電話番号：0798-45-3545)

以上

※) 『自己健康観察票』 を利用してください