

# 新型コロナウイルス感染症予防対策

感染拡大が続いている新型コロナウイルスは、今なお終息の気配を見せていません。感染症予防の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。感染症にかからない・もしかかって感染を広げないように、日頃から予防の基本を徹底しましょう。



## ● 疑わしい症状

発熱や喉の痛み、咳、倦怠感などの症状を訴える人が多いことが特徴です。発熱などのかぜの症状がある場合は外出を控えるとともに、息苦しさ、倦怠感、高熱などの強い症状がある場合は、診療所などかかりつけ医または保健所に相談してください。

## ● どうやって感染するの？

くしゃみや咳などに混じったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」、ウイルスが付着しているものに触って、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」で感染します。閉鎖した空間で、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。



## ● 感染を予防するには

流行中は、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

## 新しい生活様式の実践例

政府はコロナ禍における中長期的な対策として、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新しい生活様式の実践例を提示しています。

## 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。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。  
人混みの多い場所に行った後は、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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## 2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底  こまめに換気  身体的距離の確保
- [3密]の回避(密集、密接、密閉)**
- 一人ひとりの健康状態に応じた**運動や食事、禁煙等**、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は**ムリせず自宅で療養**



※詳しくは、厚生労働省ホームページ「新しい生活様式の実践例」をご確認ください。