

新型コロナウイルスに対する感染予防策

新型コロナウイルス感染症において、感染対策を行っていく上で最も重要なことは、手指衛生および咳エチケットを含む標準予防策の徹底です。また、不要不急の外出自粛、「3つの密」を避けることなども重要となります。



1. 「3つの密」

集団感染は、「3つの密」がそろう場所でリスクが高くなると考えられています。

①密閉空間（換気の悪い密閉空間）、②密集場所（多人数が密集している場所）、③密接場面（間近で会話や発生をする場面）3つの条件の存在する場は避けるようにしましょう。

2. 手指衛生

手洗いや手の消毒の徹底は感染予防対策の基本です。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などを頻回に行うようにしてください。マスクを着用していてもウイルスで汚染した手指で顔や頭（目、鼻、口など）に触ると、これらの粘膜から感染（接触感染）する可能性があります。



3. 咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多く存在します。これらの感染症を他人に感染させないために、以下の3つの正しい咳エチケットを守るようにしましょう。特に、少人数でも人が集まるところで実践することが重要です。

- ①マスクを着用する。
- ②ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
- ③上着の内側や袖で覆う。



4. 健康管理

バランスの良い食事を心がけ、しっかりと栄養を摂取するようにしましょう。また、十分な睡眠をとり、適度な運動とともにストレス管理が必要です。学校や仕事が休みになったり、仕事内容が変化したり、日常生活のリズムが大きく変化しているからこそ、しっかりとした健康管理が肝要になります。

5. 換気

新型コロナウイルスの感染予防対策にも、部屋や職場の換気は重要です。空気が入れかわる時の入口や出口の大きさ、部屋自体の大きさによって決まりますが、換気回数が多いほど汚れた室内の空気を外気で希釈し速く入れ替えることが可能です。ファンなどを用いる「機械換気」だけでなく、窓をあけて行う「自然換気」も重要です。いずれの場合も、吸気口と排気口が塞がれていないことを確認することが大切です。

田川市HP <https://www.joho.tagawa.fukuoka.jp/default.html> (外部)

首相官邸HP <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html#c5> (外部)