

今年の冬の感染症対策

「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」に最大限の警戒を！

今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱や咳、喉の痛み、体のだるさなど似ており、注意が必要です。感染を予防するために、下記の感染対策を徹底しましょう。

マスクの着用

こまめに手洗い

定期的な換気

人との適切な
距離を保つ

体調不良の
時は休む

※参考資料：理化学研究所「室内環境におけるウイルス飛沫感染の予測とその対策」

加湿と換気が大事！

室内の空気が乾燥していると、口や鼻から出た飛沫が急速に蒸発し、空気を長く漂いやすくなる。



※
湿度30%よりも
60%の方が飛沫の量
が半減します



加湿器などを使って湿度を上げ、飛沫の拡散を防ぐ



定期的に換気をして空気中を漂うウイルスを薄める

湿度が高いと床・机などに落ちる飛沫が増えて接触感染リスクが高まるので、アルコール等による拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう！

⚠️ 感染リスクが高まる「5つの場面」 ⚠️

＜参考＞第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会「分科会から政府への提言」より

場面1 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚し、注意力が低下する。また、大きな声になりやすい。
- 特に、敷居などで区切られている狭い空間に、長時間・大人数で滞在すると、感染リスクが高まる。
- 回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- 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、短時間の食事と比べて感染リスクが高まる。
- 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り、感染リスクが高まる。



場面3 マスクなしでの会話

- 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。
- 昼カラオケなどでの感染例がある。
- 車やバスの車中でも注意が必要。



場面4 狭い空間での共同生活

- 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ある。

場面5 居場所の切り替わり

- 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がある。
- 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。

感染リスクを
下げながら会食を
楽しむ工夫



➔ 飲酒をするのであれば、

- ① 少人数・短時間で
- ② なるべく普段一緒にいる人と
- ③ 深酒・はしご酒などは控える

➔ 箸やコップは使い回さず一人ひとりで

➔ 座の配置は斜め向かいに
(正面や真横はなるべく避ける)

➔ 会話する時はなるべくマスクを着用する
(フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べ効果が弱いので注意※)

➔ 適切な換気や客同士の間隔をあけるなど、ガイドラインを遵守したお店で

➔ 体調が悪い人は参加しない。

※フェイスシールドはマスクと併用して眼からの飛沫感染を防止するもの。マウスシールドはこれまで一部産業界から使われてきたもので、新型コロナウイルス感染防止効果については、今後さらなるエビデンスの蓄積が必要。