

濃厚接触者にならないために

新型コロナウイルスの感染経路



飛沫を直接浴びて、眼・鼻・口に入る



ウイルスがついた手で眼・鼻・口に触れることで入る



空気中に漂う微細な粒子を吸い込む

新型コロナウイルスは、ウイルスがある程度の量、粘膜（眼・鼻・咽頭）に付着することで感染します。直接ウイルスを浴びるだけでなく、その飛沫で汚染した手で触ったり、粒子を吸い込むことで感染します。

とにかく手指衛生が重要



汚れた手で周囲環境を

ウイルスがついた手¹



汚れた手でウイルスの入り口を触らない

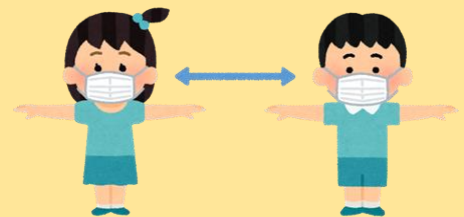
飛沫は会話で1m、咳で3m、くしゃみで5m飛びます。

1時間に平均23回無意識に顔を触っているといわれています。そのうち目・鼻・口の粘膜は44%を占めています

3密(密接・密集・密閉)を回避しましょう

- ① お互いにマスクなし、または感染者がマスクなし
- ② 手が離れる距離(目安として1メートル以内)
- ③ 15分以上の会話をした

(感染可能期間内の合計時間)



陽性者との接触で上記に該当したら **濃厚接触者** になります。

濃厚接触者にならないために 日常生活のポイント



マスクは正しくつけましょう

手洗いはこまめにしましょう

- ・マスクは、隙間が無いように密着させ、鼻もあごも隠れるようにつけましょう



職場では

テレワーク、時差出勤、自転車通勤等の取り組みをお願いします。

休憩室、更衣室等でマスクを外した会話を控えましょう。

喫煙室の使用はひとりずつをお勧めします

健康管理

体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、出勤や登校を控えてください。

会食を行う際は

- ・同一テーブルは少人数で
- ・2時間程度以内での飲食を
- ・マスク会食の徹底



学生へのお願い

○感染リスクの高い行動について、感染防止対策の徹底をお願いします。

- ・合宿、練習試合などの部活動
- ・多人数が接触する活動及び前後の会食
- ・旅行や自宅・友人宅での飲み会

○主催者がいない集まりへの参加を控えましょう。

ワクチン接種

発症予防、重症化予防に有効なほか、ワクチン接種ができない方、基礎疾患を持つ方への感染リスクの低下につながります。予防接種をしても感染予防対策は引き続きお願いします。

