

北薩感染症情報

2020年第24週(6月8日～6月14日)

【問い合わせ先】 〒895-0041 薩摩川内市隈之城町228番地1
北薩地域振興局保健福祉環境部(川薩保健所)健康企画課
電話 0996-23-3165 FAX 0996-20-2127
E-メール kita-kenkou-shippei@pref.kagoshima.lg.jp

川薩・出水保健所における定点報告疾患

◎: 警報発令中 ○: 注意報発令中

定点種別	対象疾患	警報レベル			注意報レベル	川薩保健所管内					出水保健所管内				
		開始基準値	終息基準値	基準値		前週報告数(人)	今週報告数(人)	定点報告数	前週からの増減	警報注意報	前週報告数(人)	今週報告数(人)	定点報告数	前週からの増減	警報注意報
		定点報告数													
内科・小児科 定点	インフルエンザ	30.0	10.0	10.0	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
小児科定点	RS	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	咽頭結膜熱	3.0	1.0	-	5	3	0.75	↓	-	7	3	1.00	↓	-	
	A群溶血性 レンサ球菌咽頭炎	8.0	4.0	-	13	11	2.75	↓	-	8	15	5.00	↗	-	
	感染性胃腸炎	20.0	12.0	-	16	7	1.75	↓	-	3	2	0.67	↓	-	
	水痘	2.0	1.0	1.0	-	-	-	→	-	-	1	0.33	↗	-	
	手足口病	5.0	2.0	-	1	1	0.25	→	-	-	1	0.33	↗	-	
	伝染性紅斑	2.0	1.0	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	突発性発疹	-	-	-	7	7	1.75	→	-	3	2	0.67	↓	-	
	ヘルパンギーナ	6.0	2.0	-	7	18	4.50	↗	-	-	-	-	→	-	
	流行性耳下腺炎	6.0	2.0	3.0	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
眼科定点	急性出血性結膜炎	1.0	0.1	-	-	-	-	→	-	/	-	/	/	/	
	流行性角結膜炎	8.0	4.0	-	2	1	1.00	↓	-	/	-	/	/	/	
基幹定点	細菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	無菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	マイコプラズマ肺炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	クラミジア肺炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	感染性胃腸炎 病原体がロタウイルスに限る	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
インフルエンザ 入院報告	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-		
報告数合計		-	-	-	51	48	/	↓	/	21	24	/	↗	/	
<p><注意報・警報> ・川薩保健所管内 なし ・出水保健所管内 なし</p> <p><全数報告> ・川薩保健所管内 なし ・出水保健所管内 なし</p> <p><インフルエンザ様疾患による学級閉鎖等> ・川薩保健所管内 なし ・出水保健所管内 なし</p>															
○ 第24週報のトピックス															
○ 厚生労働省ホームページ掲載「新型コロナウイルスに関するQ&A」が6月13日に更新されました。															
○ 6月21日(日)～6月27日(土)はハンセン病問題を正しく理解する週間です。															

定点種別	疾病	警報/終息基準値	注意報基準値	川薩保健所管内推移 (定点報告数) 基幹定点(報告数掲載)									
				15週	16週	17週	18週	19週	20週	21週	22週	23週	24週
内科・小児科 定点	インフルエンザ	30.00/10.00	10.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
小児科定点	RSウイルス感染症	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	咽頭結膜熱	3.00/1.00	-	0.50	1.00	0.25	1.25	-	0.25	0.25	1.25	1.25	0.75
	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	8.00/4.00	-	3.00	2.50	1.25	0.50	1.50	0.50	3.50	3.50	3.25	2.75
	感染性胃腸炎	20.00/12.00	-	1.75	0.75	0.50	0.50	0.75	1.75	0.75	1.50	4.00	1.75
	水痘	2.00/1.00	1.00	0.25	0.50	-	-	0.25	0.25	-	-	-	-
	手足口病	5.00/2.00	-	0.25	-	-	-	-	-	-	-	0.25	0.25
	伝染性紅斑	2.00/1.00	-	-	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-
	突発性発疹	-	-	0.75	0.50	0.25	0.75	0.50	0.25	-	0.50	1.75	1.75
	ヘルパンギーナ	6.00/2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.25	1.75	4.50
流行性耳下腺炎	6.00/2.00	3.00	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
眼科定点	急性出血性結膜炎	1.00/0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	流行性角結膜炎	8.00/4.00	-	-	1.00	1.00	-	1.00	1.00	-	-	2.00	1.00
基幹定点	細菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	無菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	マイコプラズマ肺炎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	クラミジア肺炎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	感染性胃腸炎 病原体がロタウイルスに限る	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

定点種別	疾病	警報/終息基準値	注意報基準値	出水保健所管内推移 (定点報告数) 基幹定点(報告数掲載)									
				15週	16週	17週	18週	19週	20週	21週	22週	23週	24週
内科・小児科 定点	インフルエンザ	30.00/10.00	10.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
小児科定点	RSウイルス感染症	-	-	3.33	1.67	1.67	2.67	0.33	0.33	-	-	-	-
	咽頭結膜熱	3.00/1.00	-	0.33	0.67	-	0.67	0.33	1.33	0.33	0.67	2.33	1.00
	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	8.00/4.00	-	4.33	3.67	2.67	0.33	0.67	1.67	1.33	2.00	2.67	5.00
	感染性胃腸炎	20.00/12.00	-	0.33	1.33	1.00	1.33	-	1.00	-	-	1.00	0.67
	水痘	2.00/1.00	1.00	-	0.33	0.33	-	1.00	0.33	0.33	0.33	-	0.33
	手足口病	5.00/2.00	-	-	-	-	-	-	0.33	-	0.33	-	0.33
	伝染性紅斑	2.00/1.00	-	-	-	0.33	-	-	-	-	0.33	-	-
	突発性発疹	-	-	-	0.33	-	0.67	0.67	-	-	0.67	1.00	0.67
	ヘルパンギーナ	6.00/2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
流行性耳下腺炎	6.00/2.00	3.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
基幹定点	細菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	無菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	マイコプラズマ肺炎	-	-	1.00	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-
	クラミジア肺炎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	感染性胃腸炎 病原体がロタウイルスに限る	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

(警報・注意報)

対象なし

※ **新型コロナウイルスの参考資料**（厚生労働省ホームページ）

○ **新型コロナウイルスに関する情報**

【新型コロナウイルス感染症】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

【国民の皆様へ】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#yobou

【一般の方向け】 6月13日更新

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudenguefeverqa00001.html

【企業の方向け】 5月29日更新

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudenguefeverqa00007.html

【医療機関・検査機関向け】 6月5日更新

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudenguefeverqa00004.html

【労働者の方向け】 5月29日

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudenguefeverqa00018.html

【新型コロナウイルス対策の基本方針】 2月25日時点

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000599698.pdf>

【関連業種の方向け】 4月15日更新

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryocovid19qa_kanrenkigyouto.html

【新型コロナウイルス感染症に対する感染管理】 改訂2020年5月20日

<https://www.niid.go.jp/niid/images/epi/corona/2019nCoV-01-200427.pdf>

【新型コロナウイルス感染症診療の手引き第2版】 5月18日

https://www.kyoto.med.or.jp/covid19/pdf/corona_guidance.pdf

【鹿児島県 新型コロナウイルス感染症に関する情報】

<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryokansen/kansensho/coronavirus.html>

【布マスクの洗い方（経済産業省，厚生労働省）】

<https://www.watch.impress.co.jp/docs/news/1242337.html>

【新型コロナウイルス感染症に関する清掃・消毒について】

2020年2月4日 東京都 ホームページ

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/diseases/respiratory/ncov/disin.pdf>

【～妊婦の方々へ～ 厚生労働省】

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10653.html

(一社) 鹿児島県臨床検査技師会
会長 有村 義輝



感染症は病気を引き起こす病原微生物が体内に入り起さる病気です。「細菌」と「ウイルス」はその代表格ですが、それらはまったく違うものです。

ウイルスの感染が原因である病気は数多くあり、インフルエンザ・ノロウイルスによる胃腸炎・水ぼうそう・おたふくかぜ・はしか・風疹などの他、風邪もほとんどは数種類のウイルスが鼻やのどに感染することで起こります。

コロナウイルスもその一つ。これまで6種類が知られています。このうち4種類はありふれた風邪のウイルスでしたが、近年、重篤な肺炎を引き起こす「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」「中東呼吸器症候群 (MERS)」の2種類が確認され、それに続くのが昨年報告された**新型コロナウイルス (COVID-19)**です。インフルエンザウイルス同様不安定なRNAウイルスで次々と変異して違う型ができていく厄介者です。

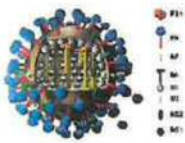


PCR検査

私たち生物の遺伝情報を司るのが遺伝子で、検出したい微生物が特有に持っている遺伝子をターゲットにして細菌やウイルスの検出を行うのが遺伝子検査で、その一つがPCR検査です。この遺伝子検査の飛躍的な発展により迅速を要する微生物検査に應用されてきています。

鼻奥～喉から細胞液を採取して検査しますが採取には高度な熟練した技術が必要です。さらに、細胞液の中に新型コロナウイルスだけが持つ遺伝子が存在しているかどうか…そのままでは見ることが出来ません。

Polymerase Chain Reaction 合成酵素連鎖反応の頭文字PCR法。検査には最低でも4～5時間かかります。



このウイルスは不安定なRNAウイルスであるため、まずは、安定なDNAに変換します。この工程に時間を要します。次に、酵素の働きを使って目的の遺伝子を増幅し、増えたDNAを染め出す特殊な装置に入れることで増えた遺伝子を確認することができ、“陽性”と判定されます。検体の中に目的の遺伝子がなければ増えないので“陰性”と判定されます。

抗原検査

現在インフルエンザの検査などで使われている迅速なイムノクロマト法 (タンパク質検出) 検査は、ウイルス特有のタンパク質にくっつく物質を使ってウイルスを見つける抗原検査です。10～20分で検査出来ます。新型コロナウイルスに関しては5月13日に抗原検査が承認され、週明けより医療機関での使用が開始されています。PCR検査より感度は劣るものの、すぐにも治療を始めたい重症患者に使いたいとして、厚労省は検査キット性能確認調査を開始しています。

抗体検査

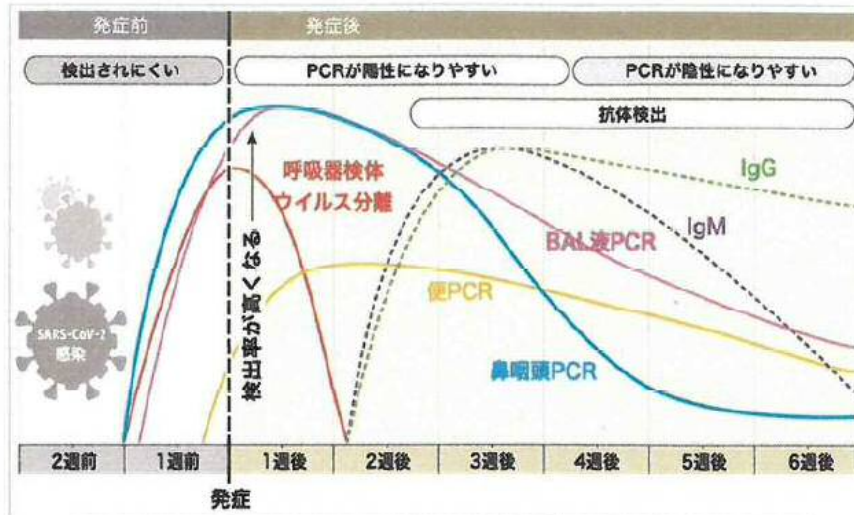
感染から一定期間経った後に体内にできる抗体を少量の血液から検出する抗体検査は、「すでに感染した」「ウイルスに対する抗体を獲得している」ことを知ることが出来ます。モニタリングとして抗体検査を始めたいようです。

PCR検査・抗原検査・抗体検査の違い

検査	感染時期	検出	検査場所	検査時間	精度
PCR	いま感染?	RNA	専用機器のある医療施設	4～6時間	70%程度
抗原	いま感染?	ウイルスのたんぱく質	検体採取した場所 POCT検査	約30分	PCRより低い
抗体	かつて感染?	抗体	無症状の感染者もわかる 感染の実態把握可能：厚労省来月から1万人規模の検査		

5月17日放送センターモニタリングの資料より

新型コロナウイルス検査における発症前、発症後でのPCR検査・抗原検査・抗体検査について



図：doi:10.1001/jama.2020.8259 より

検査—ロメモ

1) 細菌とウイルスの違い

- * 細菌は遺伝子と、遺伝子から「増殖するための道具（タンパク質 = 酵素）」を作る仕組みを持っているが、ウイルスは遺伝子しか持っていないので寄生した細胞の持つ仕組みを借りなくてはならない
- * 細菌は通常の光学顕微鏡で見えるが、ウイルスは見えないので電子顕微鏡で観察する
- * 細菌は栄養があれば自分で増殖できるが、ウイルスは他の細胞の中に寄生しないと増殖できない
→ウイルスは生物ではなく物質である

2) ウイルスはどのようにして病気を起こす？

- * 免疫機構をやり過ぎて増殖を続ける
→免疫反応により炎症や発熱
- * ウイルスが放出されるときに細胞が破壊される
- * ウイルスが増殖しているとき宿主細胞は
→本来の機能を果たせない

ウイルス



小さい
(20-400 nm)

人の細胞に
入り込んでから
増える（寄生）

抗ウイルス薬
ワクチン

インフルエンザ
肝炎
アロ
ヘルペス

細菌



大きい
(200-5000 nm)

大きさ
増え方
自分自身で
増える

対処法
抗生物質
ワクチン

大腸菌
肺炎球菌
細菌
ブドウ球菌

3) 感染から発病

- * ヒトは体表や体腔に細菌を保持して生活している
(常在菌)
- * 細菌が付着して増殖（定着）、ウイルスは感染して増殖
- * 生体に何らかの反応を起こさせる〜この時点で**感染が成立**
- * ヒトの免疫機構 vs 細菌の病気を起こす力〜 (病原性)

(発行元：一社) 鹿児島県臨床検査技師会 広報部

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

「新しい生活様式」の実践例

(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。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 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）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。**
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、**薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭き**しましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ トイレや洗面所は、**通常**の家庭用洗剤ですすぎ、**家庭用消毒剤**でこまめに消毒しましょう。
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、
「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして
「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせま
す。いっぱいになる前に早め
に②のとおりごみ袋をしばっ
て封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触
れることがないようにしっか
りしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を
使って、流水で手をよく洗
いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触
れた場合は、二重にごみ袋
に入れてください。

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。



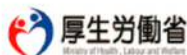
新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。
人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

■厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653

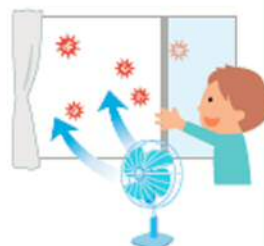


①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- ・風の流れができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間**程度、**全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

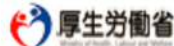
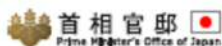


機械換気がある場合

- ・窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m³)を確保するよう努めなければなりません。
- ・したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・通常の実家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- ・乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- ・電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう。



- スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- 飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- エレベーターでは、多くの人々が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



- 職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#hatarakukata



③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、ことのほか注意して下さい。

