

感染力が高い変異株へは より念入りな感染対策を  
～一人ひとりの行動が感染拡大防止につながります！～

三重県内の新規感染者が急増しています。

現在、従来から感染力が強いとされる新型コロナウイルスの変異株（デルタ株）への置き換わりが進んでおり、三重県内でも新規感染者が急増しています。デルタ株は、第4波で猛威を振るったアルファ株の1.5倍感染力が高い可能性が指摘されています。（国 新型コロナウイルス感染症対策本部（第72回）配布資料より）

しかしながら、個人の基本的な感染予防対策は、変異株であっても、3密（密接・密集・密閉）や特にリスクの高い5つの場面の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどが有効となります。皆でこれまで以上に感染予防対策を徹底しましょう。

参考 <https://corona.go.jp/proposal/>

### ○ 3密を避ける

密接・密集・密閉は避け、「ゼロ密」を目指しましょう。

特に人と人との距離は十分に保ってください。

おしゃべりする時間は出来る限り短くし、大声は避けてください。

今まで以上に換気を行ってください。

## N G

マスクなし、 大声、大人数、近距離、換気が悪い、狭い所

（内閣官房 新型コロナウイルス感染対策 HP より抜粋）

デルタ株に関し、参考資料として下記 URL を紹介します。参考としてください。

「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書（デルタ株編）」

諏訪中央病院 総合診療科 総合診療科医長 玉井道裕医師

[https://www.suwachuo.com/pdf/deruta.pdf?\\_ga=2.119268105.166311254.1629159982-541532001.1629159982](https://www.suwachuo.com/pdf/deruta.pdf?_ga=2.119268105.166311254.1629159982-541532001.1629159982)

容量が大きくダウンロードできない場合は、こちらからご覧ください。

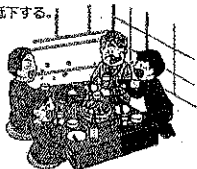
<http://www.suwachuo.jp/info/2020/04/post-117.php>

## ○感染リスクが高まる「5つの場面」を避ける

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

#### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。
- また、酔覚が鈍化し、大きな声になりやすい。
- 特に数層などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや肴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。
- 大人数、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るため、感染リスクが高まる。



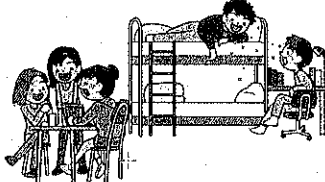
#### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



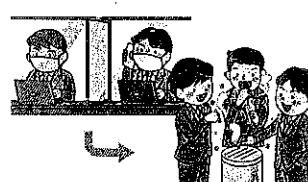
#### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 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報告されている。



#### 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、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 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。



## ○マスクの着用

マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用しましょう。  
布やウレタンマスクより不織布マスクの方が効果は高いとされています。

(内閣官房 新型コロナウイルス感染対策 HP より抜粋)

※高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

(厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントより抜粋)

## ○手洗い

こまめな手洗い・手指消毒  
共用物に触った後、  
食事の前後  
公共交通機関の利用後など

(内閣官房 新型コロナウイルス感染対策 HP より抜粋)

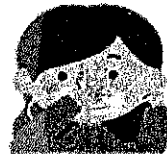
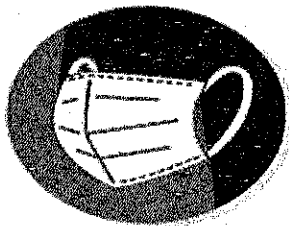
新型コロナウイルスワクチンの接種後も  
引き続きしっかりと感染予防対策をしましょう

新型コロナ  
ウイルス

# 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。  
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

## 正しく使おうマスク!



①鼻の形に合わせ  
ずき隙をふさぐ



②あご下まで伸ばし頬に  
すき隙なくフィットさせる

会話時は  
必ず着用!

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質のほかな、できれば不織布を

## こまめにしよう 手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

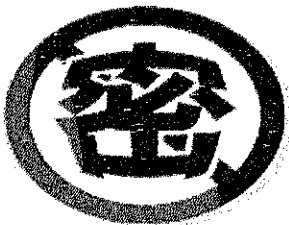
- ・共用物に触った後
- ・食事の前
- ・公共交通機関の利用後 など

ポイント



指先・爪の間・指の側や手首も忘れずに洗いましょう!

## 目指そうゼロ密!



一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×



# 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薦めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い遠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。I

## 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。