

新型コロナウイルス感染症（予防編）

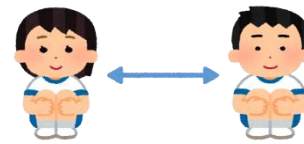
現在、新たな変異株が世界各地で確認されています。これらの変異株は、従来株よりも感染しやすい可能性があるため、これまで以上に「うつらない」「うつさない」ための対策を講じていくことが重要です。

どうやって予防するの？

個人の基本的な感染予防策は、従来株でも変異株でも同様です。

★3つの密（密閉・密集・密接）の回避

- ・他の人と十分な距離をとりましょう。(2メートル以上)
- ・窓やドアを開けてこまめに換気しましょう。
- ・野外でも密集するような運動は避けましょう。(少人数の散歩やジョギングは大丈夫)
- ・飲食店でも距離を取りましょう。(大人数での会食は避ける、互い違いに座るなど)
- ・会話をするときはマスクをつけましょう。(5分間の会話で1回の咳と同じ位の飛沫が飛びます。)
- ・電車やエレベーターでは会話を慎みましょう。



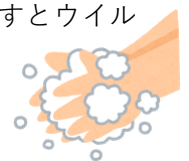
★マスクの着用、咳エチケットの励行(関連ページ「正しいうがいとマスク」を参照)

- ・マスクは口と鼻の両方を確実に覆い、顔にぴったりと隙間なくフィットしていることが重要です。
- ・高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まるので、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)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。



★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

- ・「ハンドソープで10秒もみ洗いをした後、流水で15秒すすぐ」という工程を2回繰り返すとウイルスが100万分の1まで減ります。こまめに手を洗いましょう。
- ・正しい手洗いの方法は[手洗い \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)をクリック。
- ・流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を活用しましょう。



★体温計を用意し毎朝体温を測り、対面授業のない日も欠かさず健康チェックをしましょう。

★「新型コロナウイルス感染症」に限ったことではありませんが、情報収集するときは発信元が信頼できるかどうかを確認しましょう。

厚生労働省:「感染予防について」

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

もっと日本を。もっと世界へ。