

新型コロナウイルス感染予防まとめ

約2年間、猛威を振り続ける新型コロナウイルス感染症。オミクロン株と呼ばれる感染力の高い変異株による急激な感染拡大が起こるなか、各自で実践できる感染予防について、改めて振り返ってみましょう。

● 症状軽くも油断は禁物

オミクロン株の特徴として、基礎疾患や肥満を有しない50歳未満の多くは症状が軽い傾向にあると言われています。そのため症状の軽さによる「風邪程度だから問題ないだろう」、感染力の高さによる「予防しても感染するだろう」などの意識が起こりやすくなります。重症化や死に至る場合もあるため、これらを防ぐためにも基本となる感染予防を継続することが大切です。

● 初心にかえり、3つの感染予防を振り返ろう

1. マスクを正しく着用する

鼻まわりにすき間が生じると、ウイルスを吸い込みやすくなります。また鼻やあご下から首元にかけてはウイルスが付着しやすい部分です。あごマスクから口へ戻すと内側に付着したウイルスを吸い込む可能性があります。



2. 手洗い・手指の消毒をこまめにする

不特定多数が関わる場所を利用したり物に触れると、手や指にウイルスが付着しやすくなります。利用した後は必ず手洗いや手指の消毒を忘れないように意識しましょう。

こんなタイミングでは必ず!

- 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



3. ゼロ密を目指す

『密閉』した空間、『密集』した場所、『密接』した会話が存在する環境では、ウイルスに感染しやすくなります。感染リスクを低減するために、できる限り『ゼロ密』を目指しましょう。



次ページにて厚生労働省発行の啓発資料を元に、3つの密を避けるための手引きを解説します!

「密閉」「密集」「密接」しない！ 3つの密を避けるための手引き

●『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というものではなく、カギは『換気の程度』です。
窓がある場合は風の流れることができるよう、『**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方向の場合は、入口の扉を開ければ窓と扉の間に空気が流れていきます。
乗用車やトラックなどのエアコン『**内気循環モード**』ではなく『**外気モード**』にしましょう。



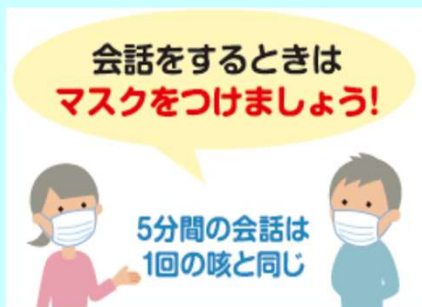
●『密集』しないよう、人と人の距離を取りましょう！

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。列に並んでいる時、前の人に近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く、真向いに座らず『**互い違いに座る**』のも有効です。屋外でも密集するような運動は避けましょう。



●『密接』した会話や発声は、避けましょう！

「5分間の会話で1回の咳と同じ程度の飛沫（約3,000個）が飛ぶ」とWHO（世界保健機関）からの報告があるくらい、密接した会話や発声はウイルスを含む飛沫を浴びやすくなります。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。電車やエレベーターでは距離が近くなる場合もあるため、『**会話**』や携帯電話による『**通話を慎みましょう**』。



感染予防を意識して改めて日々の行動を見直してみましょう！

体調が優れない時は早めに管理担当へ連絡しましょう！



★今月の安全衛生川柳～安全も健康も油断は危険を誘います！

コロナはね 油断できない ウイルスだ 南大阪支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。

