

感染対策として気をつけるべきポイント5点

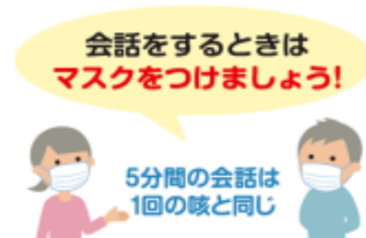
- ① 会話の際には**1.9メートルの距離**をとり、**会話の時間は短く**する

※従来は1～1.5メートル。相手との距離を十分にとる



- ② 必ず**不織布のサージカルマスク**を着用する

※ウレタンや布のマスクは感染予防効果が低い



- ③ **こまめに換気**をする

※家庭用エアコンで換気はできない

冷房をしても定期的に換気をする

2箇所の窓を開け、扇風機で空気の流れをつくり、常時換気することが望ましい



- ④ 速やかに**ワクチン**を接種する

※高齢者のワクチン接種は概ね完了

次は若年者がワクチン接種を



- ⑤ 感染者が増加しているときは、**普段会わない人（家族以外の人）と会うのは避ける**

※最近会っていなかった友人や知人、初めて会う人との接触はできるだけ減らす

休日のそうした行動で感染しているケースが多く、休日後の感染拡大につながっている

リモートでのコミュニケーションを積極的に取り入れる



マスクのつけ方

マスクは布やウレタンよりも不織布の方が、効果が高いことが示されています。すき間のないよう顔にフィットさせ、正しくご利用ください。

マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐこと。近年の研究では、飛沫を出す側と吸い込む側、両者の距離感やマスクの着用状況、マスクの素材(性能)によっても、防御効果に大きな違いが生まれることが分かっています。

たとえば、スーパーコンピューター富岳によるシミュレーションの結果によれば、マスクの捕集効率は、布製やウレタン製よりも、不織布素材の方が高いことが示されています。また、鼻の部分に金具がある場合は、折り曲げて鼻に沿って着用するなど、すき間のないよう顔にフィットさせた方が、効果が高いことが示されています。(宮城県のホームページに詳しい動画が掲載されています)

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

マスクを外す時は、表面に触らない
よう、ひもを持って外しましょう！