

## 新型コロナウイルス感染症対策について

現在、新型コロナウイルスが流行しております。つきましては、下記のとおり感染症対策を記載致します。3密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避け、各自の意識で感染を防ぐことが重要です。

### 記

#### ○どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

- (1) 飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- (2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接しなくても感染します。

#### ○新型コロナウイルスに感染しないようにするために

- (1) 手洗い  
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。
- (2) 普段の健康管理  
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。
- (3) 適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60％）を保ちます。

#### ○3密を避ける（3つの条件がそろう場所が集団発生リスクが高い！）

- (1) 密閉空間  
換気の悪い密閉空間を避けましょう！
- (2) 密集場所  
多数が集まる密集場所を避けましょう！
- (3) 密接場面  
間近で会話や発声をする密接場面を避けましょう！

詳しくは下記 URL 厚生労働省の HP を御確認下さい。  
新型コロナウイルス感染症について—厚生労働省  
URL : [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)