

町民の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症 から身を守るために

**利根沼田地域でも感染が確認されています。
不要不急の外出を控え、新しい生活様式を実践してください。**

※新型コロナウイルス感染症と闘っている方や、感染リスクを抱えながら働いている医療関係者・社会活動関係者への差別・偏見・誹謗中傷は許されません。
相手を思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。

1. 流行地域との往来や家庭内・職場等で感染が広まっています

マスクなしでの会話は避けましょう。帰省や旅行は見合わせましょう。

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、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居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、回し飲みや箸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、短時間の食事に比べて、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。

4人以下でも感染は起こります



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、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、気の緩み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。



帰省や旅行は慎重に

厚生労働省資料改編

2. 換気をしましょう

室温は18℃以上、湿度は40%以上を保つように調節してください。

(1) 窓の開放による方法

効果的な換気方法は「相対する窓を2か所開ける」方法ですが、室温等を保つために以下の方法で実践しましょう。

- ①一方向の窓を常時開けて、連続的に換気する。
②室温等が下がってしまう場合は、窓開けと可搬式の空気清浄機を併用する。

窓開け換気による室温変化を抑えるポイント

- ◆ **一方方向の窓を少しだけ開けて常時換気**をする方が、室温変化を抑えられます。窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。
- ◆ 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること（**二段階換気**）も、室温変化を抑えるのに有効です。
- ◆ **開けている窓の近くに暖房器具を設置**すると、室温の低下を防ぐことができますが、燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意してください。

厚生労働省HPより

(2) 換気扇による方法

換気扇と窓開放を併用しましょう。

- ①常時換気設備や台所・洗面所の換気扇を連続的に使用する。
※最小限の換気量なので、1時間に1回、室温が下がらない程度に窓を開放する。

3. 気になる症状がある場合は、早めに相談して受診しましょう

症状がある場合の相談・診察・検査の流れ (利根沼田地域版)

