

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



## 新型コロナ感染対策① 3つの密とは？

年末から新年を迎える今、新型コロナウイルスの感染が増えてきています。落ち着いて年末を過ごし、新たな気持ちで新年を迎えるためにもう一度感染対策を確認してみましょう。

### ■ 3つの密を避けよう

1. こんな3つの場面で感染しやすくなるから3つの密を避けましょう！

①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③間近で会話や発声をする密接場面

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



①密閉とは窓がなかったり換気ができなかったりする会議室、塾や図書館、映画館、カラオケボックスなど場所がこれにあたります。

②密集とはテーマパーク、スーパー、学校など人がたくさん集まる場所、ライブハウスや喫茶店、レストランなど少人数でも近い距離で集まる場所がこれにあたります。

③密接とは職場、飲食店、公共交通機関内での会話、グループでのランニング、ウォーキング、スポーツジム内など互いに手が届く距離での会話や発声、運動がこれにあたります。

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



## 新型コロナウイルス感染対策② 飛沫感染を防ぐには？

### ●飛沫、接触感染は？

3つの密を通して新型コロナウイルスが感染していく飛沫感染を防ぐマスク、咳エチケットは？

### 飛沫

会話や咳により、  
ウイルスを含む飛沫や粒子を  
吸い込む

#接待を伴う飲食店  
#宴会・飲み会 #大声 #歌  
#劇場 #更衣室 #会議室

密閉  
密集  
密接

飛沫感染を防ぐ  
●咳をする場合のエチケット  
●正しいマスクのかけ方



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



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



あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 新型コロナウイルス感染対策③ 接触感染を防ぐには？

### ●あらためて手をこまめに洗い接触感染を防ぐ

ドアノブや電車のつり革などさまざまなモノ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。外出先からの帰宅や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

### 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時



あなたも **30秒** で情報通! **活用法いろいろ** コミュニケーションペーパー



## 新型コロナウイルス感染対策④ 接触感染を防ぐには？

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています!

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)