

新型コロナウイルス感染症 感染拡大の防止について

絶対に避けたい「3つの密」とは？

「密閉空間」「密集場所」「密接場面」

これらの条件が重なる場所を避けて、新しいクラスター（患者の集団）を作らない！

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



大勢がいる
密集場所



間近で会話する
密接場面



〈どんな場所？〉

「ライブハウス」「スポーツジム」「屋形船」「スキーのゲストハウス」「ピュウフェスタイルの会食」「雀荘」「密閉された仮設テント」など。

* 3つの条件の他、共同で使う物品には消毒などを行ってください。
(共用のドアノブ・手すり・ひじ掛けなど)

新型コロナウイルス感染症に関する相談
徳島県健康づくり課感染症・疾病対策室
0120-109-410
フリーダイヤル(24時間対応)

(専門家会議による)



〈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。

◆飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、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。

* 注意すべき場面：屋内など、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

◆接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、そ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を触ると、感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染します。

* 感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど



〈その他有効な予防法は？〉

◆手洗い

ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入しますが、手が触れやすい顔には目・鼻・口に粘膜があり、触る前に手からウイルスを洗い流しておくことが大切です。

* 特にこんな時には注意！

- ・食事の前
- ・帰宅後
- ・トイレの後
- ・外から教室へ入る時
- ・情報機器を使用する前後
- ・体育や部活動で用具を共用する前後

ハンドソープでしっかり洗う場合は「ハッピーバースデー」の歌2回分ほどの時間をかけると良いとされています。

正しい手の洗い方



石鹸で洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

◆せきエチケット

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでよろう



全国的にマスク不足です。インターネットで手作りマスクの作り方がたくさん公開されています。参考にしてみてください。
徳島県教育委員会
m.youtube.com/watch?v=MrnKej1P2_g

◆アルコール消毒

* 共用の物を触るときは、手指を顔に近づけやすい利き手を使わず、反対側の手で触るようにしよう！

* 消毒用アルコールなどを用いてドアノブや照明のスイッチ、電話などを定期的に消毒するようにしよう！



新型コロナウイルスの感染経路を絶つための対策を行うことが大事です。具体的には、

- 【飛沫感染を防ぐために】
 - 咳エチケットを行うこと
 - 体調不良の時には出かけないこと
- 【接触感染を防ぐために】
 - できるだけ顔に触れない
 - こまめに（特に不特定多数の人が触れる場所に触ったあと）石鹸と流水で20秒以上、手と指をくまなく洗うことです。

