

(参考)「人との接触を8割減らす、10のポイント」(第11回新型コロナウイルス感染症対策専門家会議(令和2年4月22日開催)資料から抜粋)(別添資料16)

## 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましよう。

<p><b>1</b> ビデオ通話で <b>オンライン帰省</b></p> 	<p><b>2</b> スーパーは1人 または<b>少人数で</b> <b>すいている時間に</b></p> 	<p><b>3</b> ジョギングは <b>少人数で</b> 公園は<b>すいた時間、</b> <b>場所を選ぶ</b></p> 
<p><b>4</b> 待てる買い物は <b>通販で</b></p> 	<p><b>5</b> 飲み会は <b>オンラインで</b></p> 	<p><b>6</b> 診療は<b>遠隔診療</b> 定期受診は間隔を調整</p> 
<p><b>7</b> 筋トレやヨガは <b>自宅で動画を活用</b></p> 	<p><b>8</b> 飲食は <b>持ち帰り、</b> <b>宅配も</b></p> 	<p><b>9</b> 仕事は<b>在宅勤務</b> 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p> 
<p><b>10</b> 会話は <b>マスクをつけて</b></p> 	<p><b>3つの密を避けましょう</b> 1. 換気の悪い<b>密閉空間</b> 2. 多数が集まる<b>密集場所</b> 3. 間近で会話や発声をする<b>密接場面</b></p> <p><b>手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理</b> も、同様に重要です。</p>	

(参考)「感染リスクが高まる「5つの場面」」(第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会(令和2年10月23日開催)資料から抜粋)(別添資料17)

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

<p><b>場面①</b> 飲酒を伴う懇親会等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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、聴覚が鈍化し、大きな声になりやすい。</li> <li>● 特に数層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。</li> <li>● また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。</li> </ul> 	<p><b>場面②</b> 大人数や長時間におよぶ飲食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。</li> <li>● 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。</li> </ul> 
<p><b>場面③</b> マスクなしでの会話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。</li> <li>● マスクなしでの感染例としては、銭カラオケなどでの事例が確認されている。</li> <li>● 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。</li> </ul> 	<p><b>場面④</b> 狭い空間での共同生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 寮の即座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。</li> </ul> 
<p><b>場面⑤</b> 居場所の切り替わり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。</li> <li>● 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。</li> </ul> 	