

# 気を緩めず 新型コロナウイルス感染症対策を

年末年始、忘年会や新年会など大人数で飲食を伴う場面が増える時期です。  
また、感染者が増加傾向であるため、気を緩めず、引き続き感染防止対策を行いましょ。

## 一人ひとりが 感染症予防に 取り組もう

### 静かに飲食

### 体調が悪い時には 早目に医療機関の受診を

息苦しさ、倦怠感、発熱、咳などの症状がある場合は早目に受診しましょう。  
(特に高齢者、基礎疾患がある人、妊婦など)

### 3密で唾液が飛び交う環境 を避ける

人との距離を確保し、大声で話さない。

## 冬場の感染防止対策のポイント！

冬は寒さのため、窓を開けるのが難しくなったり、水が冷たくなって十分な手洗いができないなど、感染防止対策が不十分になる恐れがあります。工夫しながら感染防止対策を行いましょ。

### 寒い環境でも換気を行う

- 換気扇などで常時換気。
- 室温が下がらない程度で常に窓を少しだけ開けておく。室温は18℃以上が目安。
- 連続した部屋の場合は使っていない部屋の窓を大きく開けるなど、2段階の換気をする。
- ※一人暮らしなど、他人と接触がない場合は頻繁に換気を行う必要なし

### マスクの徹底

新型コロナウイルスとインフルエンザが、同時に流行することが心配されています。  
さまざまな感染症を予防するためにもマスクを着用しましょ。



咳やくしゃみを手でおさえると手にウイルスが付着



マスクの着用

ティッシュ・ハンカチで口や鼻をおおう

上着の内側やそででおおう

### 感染防止宣言ステッカー 登録店の確認

業種別ガイドランを遵守（感染防止宣言ステッカーの導入）していない、接待を伴う飲食店及び酒類の提供を行う飲食店の利用を自粛する。



▲感染防止宣言ステッカー

## 感染リスク が高まる 「5つの場面」

### 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。



### 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。



### 飲酒を伴う懇親会など

- 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は感染のリスクを高める。



### マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をするので、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。



### 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。



## 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫！

- ▽少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と、深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- ▽箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ▽座の配置は斜め向かいに。正面や真横はなるべく避ける。
- ▽会話する時はなるべくマスク着用。

- ▽換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドランを遵守したお店で。
- ▽体調が悪い人は参加しない。
- ▽「COCOA」を活用しよう。

