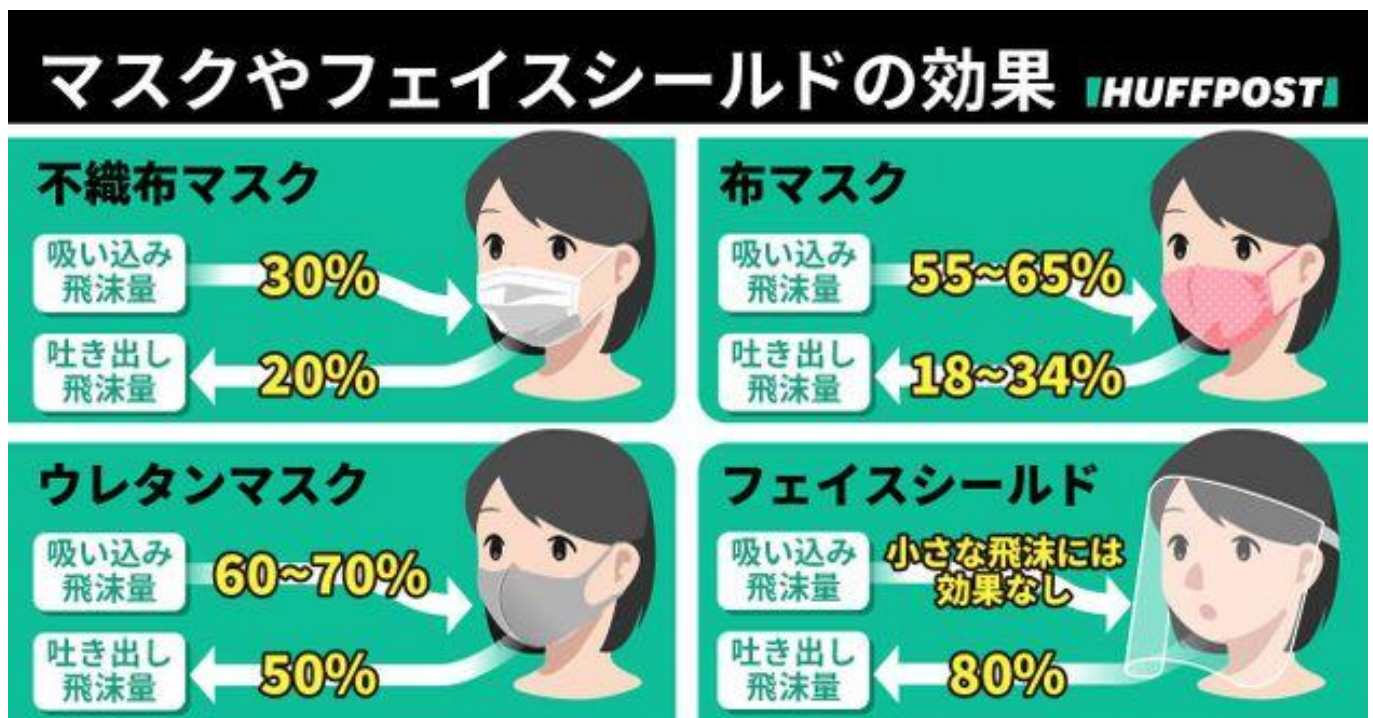


オミクロン株に注意！感染対策のポイント

オミクロン株が国内で複数確認されてきました。
デルタ株より感染力が強い、ワクチンの効果が低下する等とも言われていますが、その性質は十分にわかっていません。
ただ、オミクロン株が出現したとしても私たちに出来る感染対策は変わりません。
これまで通りの感染対策をしっかり続けることが重要です。

①マスク着用、手洗い、寒くても換気の徹底！

不織布マスクが一番飛沫の飛散を抑える効果が高い傾向にあります。
人と接する際は不織布マスクを着用するようにしましょう。ただし、空気中に浮遊したウイルスはマスクを通過してしまうので、マスクをすれば完全に感染を防げるとは言えません。
そこで大事になるのが「換気」です。
冬場の換気は室内の温度が下がりやすくなるため、窓を少しだけ開けてこまめに換気するなど、状況に合わせて適度に行ってください。
また、空気が乾燥すると喉の免疫力が低下します。ウイルスも空気中を漂いやすくなるため、加湿器や部屋干しなどで湿度 40~60%を保つようにしましょう。



スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

②屋外でも人と人との距離を十分にとる

年末年始は大晦日や初詣、初売りなど混雑することが予想されます。
屋外でも出来る限り人と人の距離をとるようにしましょう。
また、手指消毒スプレーや除菌ティッシュを持ち歩くなどしていつでも手指の清潔が保てるようにしておきましょう。

③体調が悪ければ外出（登校・出勤）しない

発熱、咳などの風邪症状はコロナ感染の重要なサインです。
オミクロン株は強い倦怠感があるという情報もあります。
少しでも症状がある場合は無理に外出（登校・出勤）せず、かかりつけ医、
または受診・相談センター（022-398-9211）に相談しましょう。
病院やクリニックも年末年始はお休みのところが多くなりますので、体調を崩さないよう、
日頃から規則正しい生活を心掛け、自己管理をしっかりとすることも大切です。



④会食時は大皿・箸の共用は避け、飲食時以外はマスクをする

食器類を共用することで、同席する人の唾を体内に取り込んでしまう可能性があり、感染リスクが高まります。

大皿料理は最初に取り箸で取り皿に分けて食べるようにしましょう。

食べる時はマスクを外し、会話の時は必ずマスクをする「マスク会食」をお願いします。

可能であれば真正面を避け、同じ方向や斜め向かいに座りましょう。

⑤マスクをしていても大声を出して騒がない

話が弾むと声が大きくなることがあります。

大声になると唾も飛び交うため、感染リスクが高まります。

マスクは飛沫を完全に抑えることは出来ないなので、声の大きさに注意しましょう。



⑥帰省など県外との往来は特に注意

特に県外との往来が多くなる年末年始は、感染力が強いオミクロン株に特別な注意が必要！

基本的な感染防止対策の一層の徹底をお願いします

【県外との往来の際のお願い】

- ◇マスクはすき間なく正しく着用、十分な距離が取れないときはマスクを着用
- ◇混雑した場所や感染リスクの高い場所を避ける
- ◇体調が悪い時は、無理せず県外との往来は避ける
- ◇行かれる先の自治体が出されている**新型コロナ情報の確認を**



【県外から来県・帰県された方と過ごす際のお願い】

- ◇「親しき仲にもマスクあり」
- ◇軽度の発熱、倦怠感などの症状があれば、積極的に受診又は受診相談センターに相談を

1月半ばに第6波の予想もあり、まだ油断は出来ません。上記の感染対策をしっかり確認し、一人一人が「感染しない・させない」行動を取りましょう。

体調管理に気をつけて、楽しい年末年始をお過ごしください。