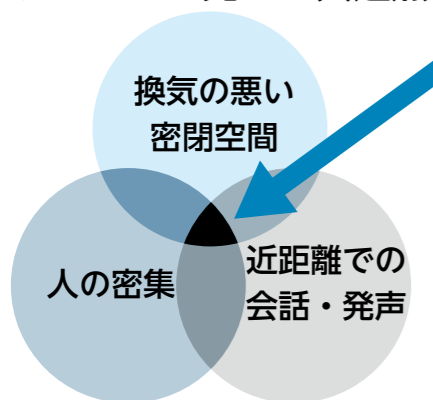


Q2 国内の複数地域でクラスター（感染者の集団）が発生していますが、クラスターを発生させないためには、どうしたらいいの？

換気の悪い密閉空間、人の密集、近距離での会話・発声の3つの条件ができるだけ同時に重ならないようにすることが大切ね。



クラスター発生の共通点



3つがそろいやすい場所はクラスター発生の危険が高まる！

具体的には

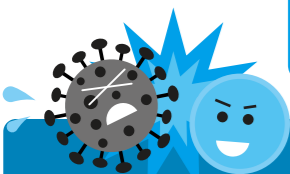
- ・屋形船
- ・スポーツジム
- ・ライブハウス
- ・展示商談会
- ・懇親会 など

でクラスター発生が疑われる事例が報告されています。

Q3 クラスター発生のリスクを下げるためにはどうしたらいいの？



Q2の3つの条件を避けることが原則よ。
ただし、症状のない方にとって、屋外での活動や人との接触が少ない活動をする（散歩、ジョギング、買い物、美術鑑賞など）、手を伸ばしても相手に届かない程度の距離をとって会話をするなど、感染のリスクが低い活動と言われている。
このような活動をする際にも、小まめな手洗い・消毒とせきエチケットを徹底しましょう。



ウイルスを寄せつけない体（免疫を高める）をつくるためには…

『きちんと食事、ぐっすり睡眠、適度な運動』を実行しましょう！

(参考：厚生労働省広報資料「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解」)

自宅でできるシルバーリハビリ体操で運動不足を解消！

シルバーリハビリ体操は、高齢者をはじめ誰もが、いつでも・どこでもできる体操です。新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が長くなり、体を動かしたい方は、自宅でできるシルバーリハビリ体操の動画を公開していますので、運動不足の解消にご活用ください。右のQRコードからご覧になれます。



QRコード

感染の拡大を防止するために、皆様のご協力をお願いいたします。

保健所総務課感染症対策係 ☎27-8595

新型コロナウイルス感染症 Q&A

～かからない、広げないために
私たちが日常生活で気を付けること～

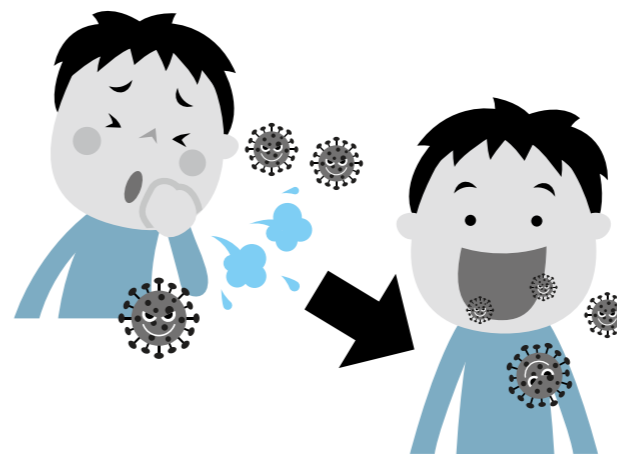
Q1 どうやって感染するの？

『飛沫感染』と『接触感染』があるのよ。



●飛沫感染

感染者のくしゃみやせき、つばなどと一緒に
出たウイルスを別の人が**口や鼻から吸い込む**
ことで起きる感染です。

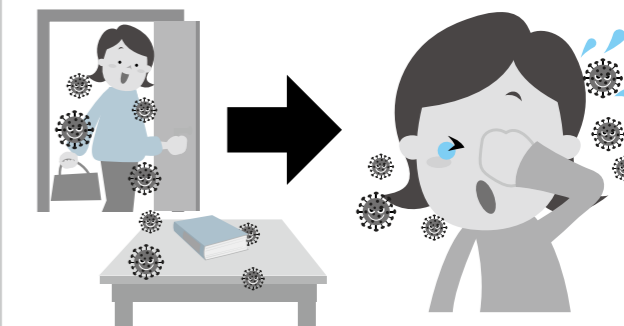


これを防ぐためには…

- ・しぶきを飛ばさないように「**せきエチケット**」が大切です。せきやくしゃみをする場合は、口や鼻をマスクやティッシュ、袖・肘の内側で覆うなど、しぶきを飛ばさない配慮をしましょう。
- ・屋内で一定時間を過ごす場合は、**お互いの距離を1～2m程度**確保するほか、自分からしぶきを飛ばさないように、せきエチケットを守りましょう。

●接触感染

感染者のしぶきなどでウイルスが付いた物（机やドアノブなど）に**触れた手指で自分の口や鼻、目を触る**ことで起きる感染です。
人や物に触れたら必ず感染するというものではありません。



これを防ぐためには…

- ・小まめな手洗いが大切です。物に触れたら手洗いをするよう心掛け、洗っていない手で自分の口や鼻、目などを触らないようにしましょう。
- ・共用部分や共用品は、十分な消毒や拭き取りをしましょう。



新型コロナウイルス感染症の特徴を理解し、場所や場面に
応じた感染防止につながる行動をすることが大切ね。
風邪の症状があれば外出を控えて、やむを得ず外出する
場合には、マスクを着用しましょう。