

《健康だより》 新型コロナ変異株の猛威と対策

環境保健部 平安山 智子

日本で感染が急拡大している新型コロナウイルス変異株（デルタ株：インド型など）は、これまでのウイルスよりも感染力が強いという特徴があり、現行のワクチン接種の有効性も懸念されています。感染力の強さから、従来予防法の「3密がそろう場面」だけでなく、1つの密でも感染リスクがあるとされています。そこで内閣官房「新型コロナウイルス感染拡大防止特設サイト」掲載の「変異株に対応するための感染対策—ゼロ密を目指そう！—」を紹介します。みなさんの生活を改めて見直してください。

マスクの正しい着用

- ・ マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
- ・ 品質の確かな不織布製を着用してください。



こまめな手洗い・手指消毒

- ・ 共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い、手指消毒をしてください。



ポイントをおさえた生活

- ・ 外出はすいた時間と場所を選んでください。
- ・ 特に平日・休日ともに混雑した場所での食事は控えてください。
- ・ 家族や同居者以外との大人数・長時間の集まりや会食は控えてください。

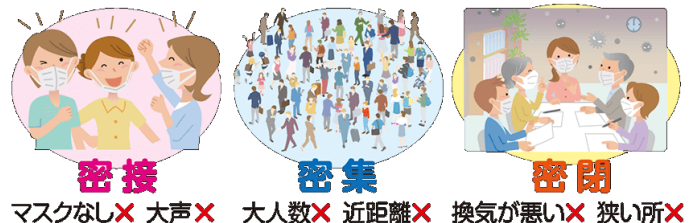
密（密接・密集・密閉）の回避

- ・ 一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。
- ・ 人と人の距離は十分に保ってください。
- ・ おしゃべりする時間は出来る限り短くし、大声は避けてください。
- ・ 今まで以上に換気を行ってください。

感染力が強い**変異株**にご注意ください!! 2021年版

ゼロ密を目指そう!

～一つの密でも避けましょう～



人と会うときは



- ・ 人と**十分な距離**を保つ!
- ・ **混雑している場所や時間**を避ける!
- ・ **オンライン**の利用や**時差出勤**を!
- ・ **屋外でも密接、密集を避ける!**

飲食するときは



- ・ **少人数・短時間**で、**大声は避けて!**
- ・ **ガイドラインを守った**お店で!
(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- ・ **テイクアウト**や**デリバリー**も!

ポイント

会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

ポイントをおさえた会食

- ・ 換気が良く、座席間の距離も十分で、適切な大きさのアクリル板も設置され、混雑していない店を選択してください。
- ・ 食事は短時間で、大声を出さず、会話の時はマスクを着用してください。
- ・ 人数が増えるほどリスクが高まります。できるだけ、家族か、4人までにしてください。

