

北海道版 新型コロナウイルス対策

しっかりと**優先順位**を付けて皆で乗り切ろう 手稲山クリニックより

★★★★★まず知っておいてほしいこと★★★★★

✓**診断されていない無症状や軽症状の感染者から広がっている**

✓**感染経路は主に飛沫と接触、但し咳・くしゃみをした後の空間も危険**

飛沫感染：咳・くしゃみのしぶき（飛沫）が目鼻口に入る

接触感染：物についたウイルスが手を介して目鼻口に入る

吐物・便など全ての排泄物に注意（飛沫発生防止のため必ず便座のふたは閉めて流しましょう）

✓**マスクをすると周りの人や物をウイルスから守ることになりうる**

★★★道内の感染収束に向けて、道民の皆さんにお願いしたい、実現可能で有効な対策★★★

1. 飛沫感染対策（まずは飛沫を減らすこと、次に飛沫が出てもうつさないこと）

まず大切なこと 道民「**全員※**」が、（※特別な疾患・仕事の人や乳幼児を除く）

公共の場（人がいなくても）と人前では必ずマスク

屋外でも人が近くにいるなら必ずマスク

✓飛沫は主にマスクをしていない人から周りの人や物へ飛んでいる可能性が高いと思われます

✓たった一人でもマスクをしていない人がいると、その空間の感染リスクが高まります

✓周りに人がいなくても、自分が咳やくしゃみをした後に、誰かが来て感染させてしまうかも

✓手稲地区のマスク着用率は90%位のようなので。マスク配布を受け全道で100%を目指しましょう

✓皆がマスクをして「3密を避ける」と効果倍増です

✓マスクは無意識に顔を触るのも防ぎ、結果的に自分自身の接触感染対策にもなります

✓マスクを外さざるを得ない外食時は飛沫に気をつけ、人と対面せず黙ってさっと済ませましょう

次に大切なこと 3密（密閉、密集、密接）を避け、**適度な換気**を

2. 接触感染対策（まずは目鼻口に入れないこと、次に危険な部分を減らすこと）

まず大切なこと

首から上に触れる前に必ずハンドソープで手洗い

帰宅時・食事前・寝る直前に必ずハンドソープで手洗い

✓寝ているとき無意識のうちに顔を触ってしまうかもしれませんので、寝る直前も洗いましょう

次に大切なこと **多くの人**が触れる部分の消毒

★更に大切なのは、**自宅で家族に感染を広げないこと**です。症状がないのに自宅でマスクをするのは難しいかもしれませんが、食事のときの工夫など、**それぞれの家庭でできることを行ってください**★