

一人一人ができること

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班 ☎248-1173

3つの密を避けましょう

咳エチケットや手洗いは感染予防対策の基本ですが、加えて「3つの密」を避けましょう。3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生のリスクが高くなります

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を

- ◆窓がある場合
 - ・風の流れることができるよう、2方向の窓を、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
 - ・窓が1つしかない場合でも、入り口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用するなど工夫しましょう。
- ◆窓がない場合
 - ・ドアを開け、外気を取り入れ、1部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ◆家庭用エアコン、空気清浄機の効果
 - ・家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別に、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、効果は不明です。

よく触れる場所は消毒を

共同で使う物品には消毒を行いましょう。テーブル、ドアノブ、トイレ、手すり、照明のスイッチなど、1日1回以上消毒しましょう。

- ▶消毒方法
 - 消毒液を十分に含ませてペーパータオルなどで、一方向に拭く。金属部分は腐食する可能性があるので水拭きします。

注意：スプレーボトルでの噴霧は、ウイルス拡散の可能性があるので、好ましくありません。

相談・受診の目安 次の症状がある人

- ◆風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている
- ◆強いだるさや息苦しさがある

- ◆乗り物の場合
 - ・乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「外気モード」にしましょう。
 - ・電車やバスなどの公共交通機関でも、窓開けに協力しましょう。
- ②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう
 - ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル）を取りましょう。
 - ・スーパーのレジなどで並ぶときは、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
 - ・飲食店での座席では、隣の人と1つ飛ばしに座ると、距離が保ちやすいです。また、互い違いに座るのも効果的です。
 - ・エレベーターでは、混みあっているときは、1本遅らせましょう。また、健康のためにも、階段の利用に努めましょう。
- ③「密接」した会話や発声は、避けましょう
 - ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らします。『5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛びます』
 - ・対面での会議や面談が避けられない場合には、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
 - ・エレベーターや電車の中などでは会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。
 - ・飲食中はマスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、多人数の会食を控えましょう。なるべく少ない方が良いです。
 - ・多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行なうことは避けましょう。
 - ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、注意しましょう。

【注意事項】

- ◆換気をしながら行ないましょう。
- ◆塩素系漂白剤を吸い込んだり、手についたりすることを防ぐため、マスクやゴム手袋を着用しましょう。
- ◆使用後のペーパータオルなどはビニール袋に入れて廃棄しましょう。
- ◆正しく希釈した消毒液を作りましょう。
- ◆作り置きしたものは効果がなくなるため、消毒するたびに作りましょう。
- ▶塩素系漂白剤のできる消毒液の作り方
濃度0.05% 500mlの水道水に塩素系漂白剤を5ml（ペットボトルのキャップ1杯分）入れる。

※重症化しやすい人（高齢者や妊婦、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある人など）は上記の状態が2日程度で相談しましょう。

【受診等の相談窓口】 菊池保健所相談窓口「帰国者・接触者相談センター」 ☎0968-25-4138
開設時間：午前9時～午後7時（平日、日・祝日） 時間外対応：転送電話により対応

合志市における新型コロナウイルス感染発生を防ぐために

～市民の皆様へ緊急のお願い～

4月16日、安倍晋三内閣総理大臣から緊急事態宣言が発令されました。蒲島郁夫熊本県知事からの外出自粛要請に対し、これまで市民の皆様の感染防止に対するご協力に、心から感謝申し上げます。引き続き、本市での感染発生を防止するため、以下について市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

令和2年4月17日

合志市長 荒木 義行

市民の皆様へのお願い

- ◆「換気の悪い密閉空間」、「多くの人が密集する場所」、「間近で会話や発声する場面」の『3つの密』に当てはまる場所への外出を控えてください。
- ◆こまめな手洗いやマスクの着用、咳エチケットの徹底などの感染予防に努めてください。
- ◆政府の専門家会議における検討結果などによると、若者世代は新型コロナウイルスに感染しても無症状や軽症の人が多くと言われています。このウイルスの特徴により、そのような症状の軽い人が、高齢者など重症化するリスクの高い人に、無意識に感染を広げてしまう可能性があります。

感染リスクの高い地域から帰省される予定の皆様へのお願い

- ◆首都圏など感染者が急増している地域からの帰省を考えている家族がいる場合、感染リスクを考慮し、可能な限り帰省を控えるようお伝えください。
- ◆やむを得ず帰省された場合、帰省後14日間程度は、できる限り外出を控えてください。また、ご自身の健康管理をしっかりと行ない、発熱やのどの痛み、だるさなどの風邪症状がある場合は、特に外出しないようお願いいたします。