

新型コロナウイルス研修会

- 開催日時 : 令和2年11月13日(金) 16:00~17:15
- 場所 : 環境ふれあい館ひまわり
- 出席者 : 26名
- 講師 : 杉崎 智彦 氏
(台東保健所 生活衛生課 健康危機管理担当係長)
- テーマ : 新型コロナウイルス感染予防について



【主な内容】

1 症状は

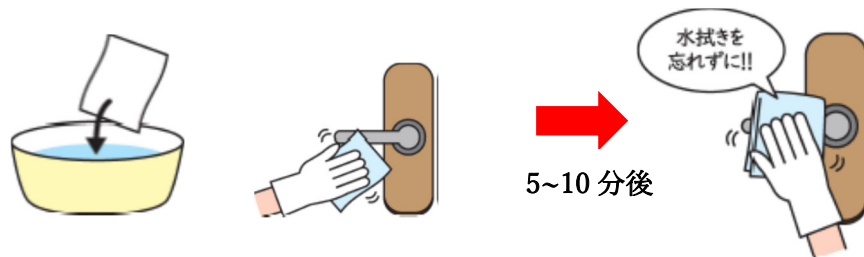
発熱や呼吸器症状が1週間前後つづくことが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多くなっています。

2 感染予防

- ① うつらない → 3密をさける(密閉、密集、密接をさける、人ごみに行かない)
- ② うつさない → マスク、体調確認(マスク着用、発熱時は外出を控え自宅に)
- ③ やっつける → 洗浄・消毒(手指の洗浄消毒、周辺で手の触れる場所の消毒)

消毒の対象・・・手の触れる場所(ドアノブ、電話など)

消毒の方法・・・キッチンペーパー等に十分液を含ませて、手指が触れる部分をよく拭き取ります。5~10分後に水拭きします。



換気・・・クーラーは循環で換気しない。2方向をあける。

マスク・・・飛沫(唾)を止める。

3密の回避・・・人と人の距離を保つ、1～2 m。

- 閉空間（換気の悪い密閉空間である）
- 密集場所（多くの人が密集している）
- 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

健康確認・・・発熱者は立入制限し、施設に持ち込まない。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面1 飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。
また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- ・特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ・また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- ・大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



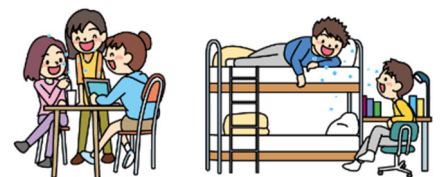
場面3 マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面4 狭い空間での共同生活

- ・狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面5 居場所の切り替わり

- ・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

〈利用者〉

- ・飲酒をするのであれば、
 - ① 少人数・短時間で、
 - ② なるべく普段一緒にいる人と、
 - ③ 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- ・箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ・座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
(食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。)
- ・会話する時はなるべくマスク着用。
- ・換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- ・体調が悪い人は参加しない。

〈お店〉

- ・お店はガイドラインの遵守を。
(例えば、従業員の体調管理やマスク着用、席ごとのアクリル板の効果的な設置、換気と組み合わせた適切な扇風機の利用などの工夫も。)
- ・利用者に上記の留意事項の遵守や、接触確認アプリ (COCOA) のダウンロードを働きかける。

飲酒の場面も含め、全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと

- ・ 基本はマスク着用や三密回避。室内では換気を良くして。
- ・ 集まりは、少人数・短時間にして。
- ・ 大声を出さず会話はできるだけ静かに。
- ・ 共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を。

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

【発熱症状がある方】東京都発熱相談センター（24時間、土日祝日を含む毎日）。

- 発熱等の症状がある方（電話番号） 03-5320-4592
※かかりつけ医のいる方は、かかりつけ医に電話でご相談

- 台東保健所 台東区発熱受診相談センター（電話番号） 03-3847-9402

【一般相談】新型コロナコールセンター（9時から22時まで、土・日・祝日を含む毎日）

- 一般相談窓口（電話番号） 0570-550571
感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルス感染症に関する相談

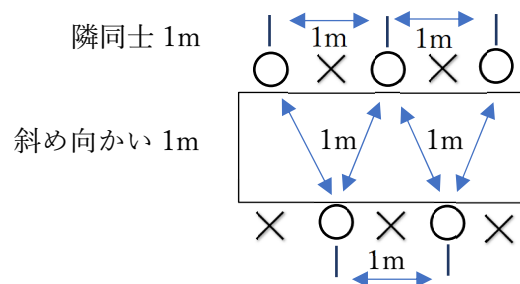
【質問①】 新型コロナウイルスは「熱が上がったり下がったり」しますか？

【回答①】 新型コロナウイルスは、1～2回程度「熱が上がったり下がったり」することもあります。（夕方に熱が上がりやすい。）
風邪のような軽いのどの痛みや咳、微熱が出て治まった後に、再び熱が上がるということは少なくないです。

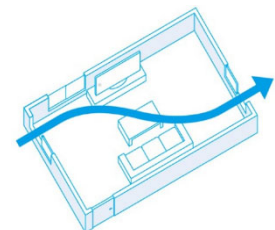
【質問②】 忘年会シーズン「会食での注意点」（お店側の対応）？

【回答②】 人数を抑えて、換気をしっかりと行う。
宴会の受け入れ順位は、感染リスクを下げる工夫のとおり、普段一緒にいる、
①家族のみ ②職場のみ ③地域（町会）に限定し、人数は、極力少なく

1つ席を空けて座ると効果がある



換気イメージ



【質問③】 新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの関係？

【回答③】 今後、新型コロナウイルス感染とインフルエンザウイルス感染が流行していたとしても、2つのウイルスに同時に感染する人は少ない。

【質問④】 ワクチンは効きますか？

【回答④】 ワクチンは感染を防ぐものではなく、「抗体による免疫のはたらきで、症状の発症を防ぐ、あるいは軽くする」ために接種するもの。

【質問⑤】 電車内の感染について

【回答⑤】 鉄道各社は、ほとんど機械換気を行っているので、感染リスクは低くなっており
ます。咳こむ人がいたら飛沫を浴びないように、車両を変えたり、混雑時では後ろを向いたりすることが必要