

<テーマ> 感染症の予防3 (3つの密)

【ねらい】

新型コロナウイルス感染症を予防するための3つの密を理解し、適切に行動できるようにする。

【指導内容】

- 1 換気の悪い密閉空間（空気の入れ替えのできない場所、窓のない場所）
- 2 多数が集まる密集場所（たくさんの人が集まる場所）
- 3 間近で会話や発声をする密接場面（人と人との間が近い場面）

○この3つの条件がそろった場所では、クラスター（集団）発生リスクが高いこと。

○日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫することが必要であること。

○3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「密閉」「密集」「密接」しないようにすること。

《参考資料》

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

<p>他の人と 十分な距離を取る!</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を!</p>
<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう! 少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 多人数での会食は避ける ・ 隣と一つ飛ばしに座る ・ 互い違いに座る
<p>会話をするときは マスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!</p>

「密閉」「密集」「密接」しない」

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ 検索 0120-565653

3つの密を避けるための手引き

【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関する情報を得るためにはどうしたらよいか考え、実践できるようにする。

【指導内容】

- 公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し冷静な行動をとること。
 - ・首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など
- SNS で氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないよう注意すること。
- 情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす恐れがあるので、新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースをずっと読み続けるのは避けたほうがよいこと。
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談すること。

《参考資料》

首相官邸ホームページ

<https://www.kantei.go.jp/>

- ・新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
- ・感染症対策特集～様々な感染症から身を守りましょう～ 等

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

- ・国内の発生状況
- ・新型コロナウイルス感染症に関するQ&A 等

文部科学省ホームページ

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

- ・やってみよう！ 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

国立感染症研究所ホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 関連情報ページ

＜テーマ＞ 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

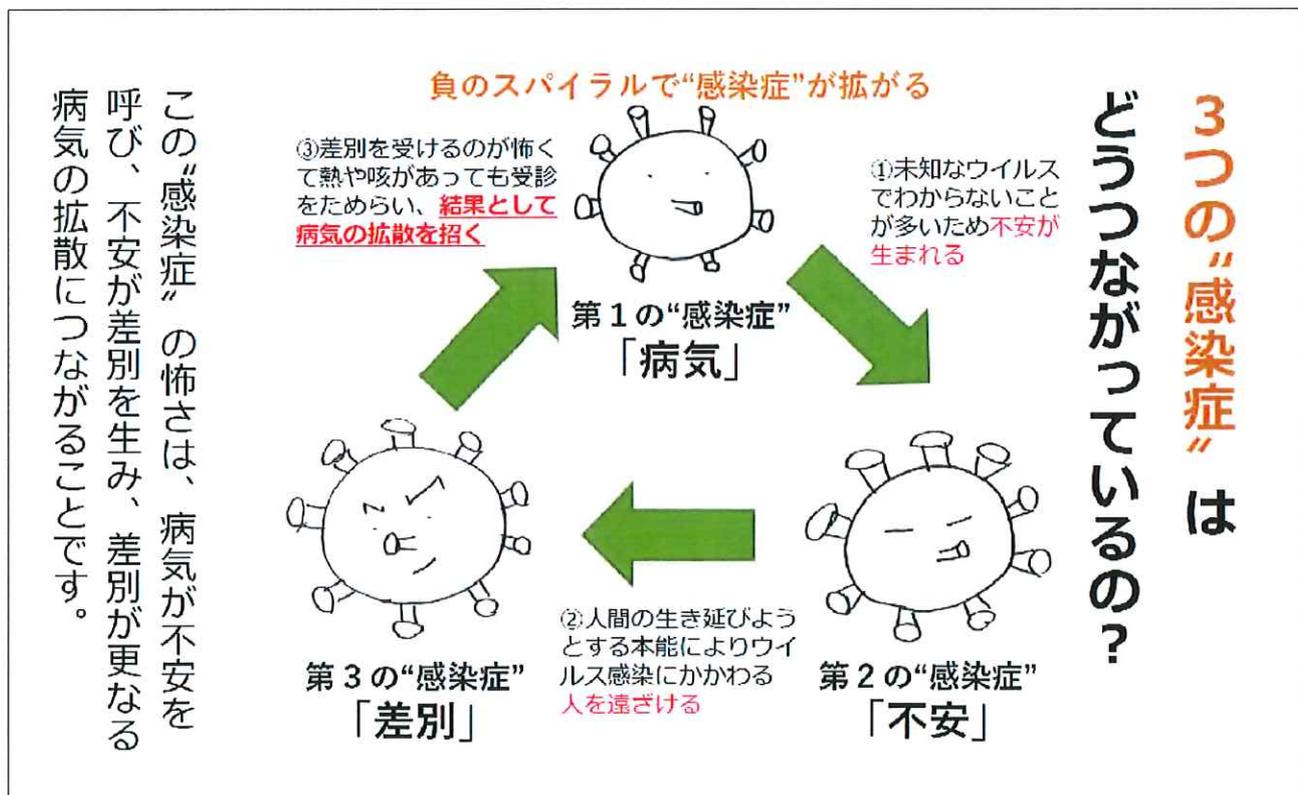
【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見について考え、適切な行動をとることができるようにする。

【指導内容】

- 感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されないこと。
- 見えないウイルスへの不安から、特定の対象（※1）を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見が起こること。
 - ※1 ・ 感染症が広がっている地域に住んでいる人 ・ 咳をしている人
 - ・ マスクをしていない人 ・ 外国から来た人
- 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切であること。

《参考資料》



「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」日本赤十字社

《出展・参考資料》

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

正しい手の洗い方

- 清潔な流水で両手の指先を洗います。
- 手の平を互いにこすり合います。
- 指先を手の甲にこすり合います。
- 手の甲を手のひらにこすり合います。
- 指先を手のひらにこすり合います。
- 親指を手のひらにこすり合います。
- 親指を手のひらにこすり合います。
- 親指を手のひらにこすり合います。

3つの咳エチケット

- 肘の内側で咳やくしゃみをする。
- マスクを着用する。
- ティッシュペーパーで口を拭く。

正しいマスクの着用

- 顔とマスクの間に隙間を作らない。
- マスクの裏面を顔に近づけない。
- マスクが濡れたら交換する。

首相官邸・厚生労働省
<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000059525.pdf>

新型コロナウイルスQ&A

Q1 風邪のような症状があらぬに気づきました。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

Q2 風邪の症状が7.5日以上続きました。どうしたらいいですか？

A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「相談室（相談支援センター）」に電話で相談しましょう。

- 風邪の症状が7.5日以上続いた熱が4日以上続く
- 強いだるまじや息苦しさがある

Q3 最寄りの保健所等（相談室、相談支援センター）に相談するかどうか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「相談室・相談支援センター」に電話で相談してください。

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- 感染者のくしゃみや痰、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ツイルズに付いた手拭き口や目を触ることで起こる「接触感染」

Q5 感染予防のためにできることはありますか？

A 以下のことを心がけましょう。

- 石鹸やアルコール消毒薬などによる手洗い
- 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- 高齢者や症状のある方は公共交通機関や人込みを避ける

Q6 最寄りの保健所等を受診するときに何を伝えればよいですか？

A 発熱の症状や経過を説明し、咳やくしゃみ、呼吸困難、嗅覚・味覚障害、発熱、発熱以外の症状（頭痛、嘔吐、下痢、腰痛など）を説明してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q7 新型コロナウイルスの検査方法はありますか？

A 検査方法は、PCR検査、抗体検査、抗原検査があります。PCR検査は、ウイルスの遺伝子を検出する検査で、最も早く結果がわかる検査です。抗体検査は、ウイルスに対する抗体を検出する検査で、感染が持続している場合に陽性反応を示します。抗原検査は、ウイルスのタンパク質を検出する検査で、結果がすぐわかる検査です。

首相官邸・厚生労働省
<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000060227.pdf>

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような活動は避けましょう!

- 人数の多い集まりやイベントなど
- ショッピングなど大人数

飲食店でも距離を取りましょう!

- 多くの人で集まる
- 密とつなげないように
- 互いに離れる

会話をするときはマスクをつけましょう!

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

首相官邸・厚生労働省
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062975.pdf>

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

厚生労働省 0120-565653

首相官邸・厚生労働省
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062771.pdf>

知らないうちに、拡めちゃうから。STOP! 感染拡大 — COVID-19 —

首相官邸・厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin

3つの「感染症」はつながっている

第1の「感染症」**「病気」**

第2の「感染症」**「不安」**

第3の「感染症」**「差別」**

日本赤十字社
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html