

新型コロナウイルスを防ぐために

感染の原因を確認しよう！

飛沫感染【主な感染経路】

- 口から出る、唾や飛沫を吸い込んだり、浴びたりすることで、ウイルスが体内に入り込み感染します。
- 新型コロナウイルス発症者の多くが飛沫感染であることが報告されています。

接触感染

- 物に付着した飛沫（ウイルス）を手でさわったり、その手で目や鼻・口を触ることで粘膜を通してウイルスが体内に入り込み感染します。
- 新型コロナウイルス発症者の中で、接触感染であることが確認されている事例があります。

📍ここがポイント！

ウイルスは人の体内に入ること増殖します。
物の表面や皮膚についた状態では、数は減っても増えることはありません。
目や鼻、口の粘膜を通してウイルスが体内に入り込むのを防ぐことが重要です！

どうしたら防げるの？

マスク

- 飛沫を防ぐので有効です。
- マスクをしない時は、人との距離を2mあけるか、向かい合わないよう徹底しましょう！

手洗い・手指消毒

- 手についたウイルスを無害化するので接触感染に有効です。
- 手を洗えない時には手指消毒しましょう！

換気

- 目に見えない細かな飛沫を吹き飛ばすので有効です。
- 30分間に1回、数分程度、二方向の窓を全開にしましょう！

みんなで同じものを共有する時は？

手洗い・手指消毒



使用



使用した物を消毒



手洗い・手指消毒

集めてもいいのは何人まで？

大勢を集めると飛沫・接触感染リスクが高くなります。人が集まる屋内での教室やサークル、会議の実施は部屋の定員の5割かつ100人以下にしましょう！また、屋内・屋外を問わず人を集める場合は、三密を避け「マスク」「手洗い・手指消毒」「換気」を徹底しましょう！

どんなスポーツはしてもいいの？

呼気が激しくなるスポーツは、飛沫感染のリスクが高くなります。口を覆う布を着用するなど、息苦しくならない範囲で対策を講じたうえで、2m以内で対面しないスポーツをしましょう！