

～感染予防したい人必見！何を意識して行動していますか？～  
**新型コロナウイルス感染症の集団感染予防のポイント**

令和3年2月 北海道稚内保健所

当管内で発生した集団感染事例の分析からわかった

**感染が広がった場面**

- 飲食、スポーツ、家庭内でマスクを外していた
- 換気が悪い、狭い空間（車や休憩室）で過ごしていた



患者との接触があっても、①互いにマスクを着用していた、②十分換気をしてきた、③距離をとっていた/会話をしなかった、④数分程度の接触だった等の場合は感染はほとんど起こっていませんでした。



◆ **あらゆる場面で、マスクを正しく着用しましょう。**

- ・ 来客時にマスクをつける
- ・ 飲食の時は会話は避け、会話する時はマスクをつける
- ・ スポーツ時も体調に配慮しながらマスクをつける

【参考】正しいマスクの着用方法 <http://www.souya.pref.Hokkaido.lg.jp/hk/hgc/tadashiimask.htm>

◆ **マスク着用に加えて他の感染予防策も徹底しましょう。**

- ・ 車に乗る時は少し窓を開けて換気する
- ・ 休憩室等でも常に換気し、人同士の距離をあげ、対面での会話を避ける
- ・ 不特定多数の人が触る物を触った後は手洗いです

◆ **家庭内で感染が広がらない生活を心がけましょう。**

- ・ 抵抗力がおちている人や、体調が優れない人がいる場合は家庭内でもマスクを着用し、食事を別にとる等工夫する

【参考】ご家庭での注意ポイント <http://www.souya.pref.Hokkaido.lg.jp/hk/hgc/hosui/koronatyuuipoint.pdf>



習慣になるには時間がかかる 無理せずできることからコツコツと！