

医療生協さいたま 組合員活動の留意点

医療生協さいたま新型コロナウイルス対策本部

2020年12月

新型コロナウイルス感染症は、全国的に急速に感染が拡大しており、埼玉県においても過去最多の新規陽性者数が発生し予断を許さない状況です。また、家庭内、職場、施設、会食など、様々な場面で感染するリスクが高まっています。

感染の拡大を阻止し、組合員をはじめ一人ひとりの健康を守るために、マスク着用や手洗い、こまめな換気などの基本的な行動を徹底することを改めて呼びかけます。新しいスタイルの活動に役立てましょう！「感染リスクが高まる『5つの場面』」（内閣官房）も参考にしてください。

- * 医療生協さいたま新型コロナウイルス感染症対策ハンドブック（組合員活動 with コロナ）も参考にしてください。
- * なお組合員活動については、県内の感染拡大の状況や国・県の方針等に変更することがあります。

◆活動中は必ずマスクを着用しましょう！

- ・参加者全員がマスクをすると飛沫感染を防止の効果が高まります。「感染させない」「感染しない」につながります。
- ・マスクを外す機会となる会食は控えましょう。

◆こまめに手洗いを行いましょ！

- ・活動の前後や活動の節目に手洗い（手指消毒）で接触感染を防止します。

◆発熱や風邪症状がある場合は参加を控えましょう！

- ・参加者は自宅で健康チェックし参加について判断します。
- * 体温 37 度以上、風邪症状・体調不良、家族に発熱者等がいる場合は参加を控えます。

◆飲食を伴う活動は禁止とします。

◆組合員同士の会食は控えましょう。

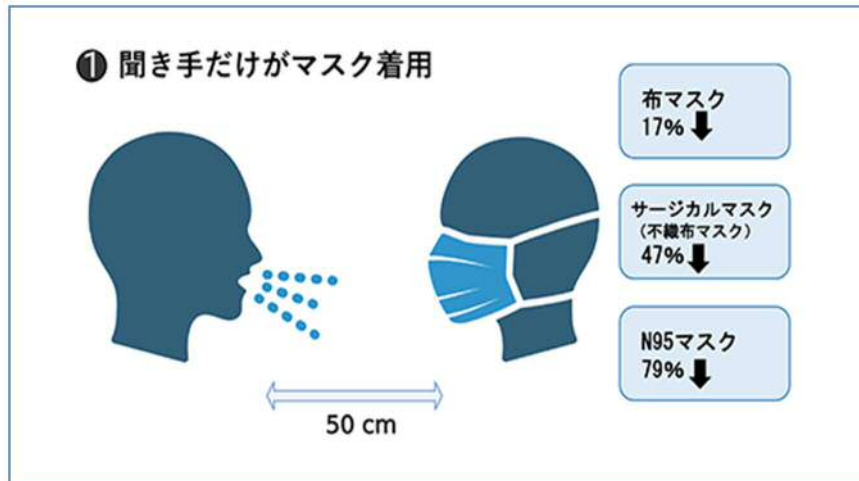
◆3密（密閉・密集・密接）を避けた活動をすすめましょう！

- ・会場（場所）は、十分な広さを確保します。
互いの距離（体操・運動）／2 m以上、訪問・対話／1 m・正面禁、椅子1つ置きで活動します。
- ・屋内では、30分に1回（5分）程度の換気をします。
- ・参加定数や予約制で、当日の密集を防ぎます。
参加者名簿を作成し、感染症が発生したときに備えます。

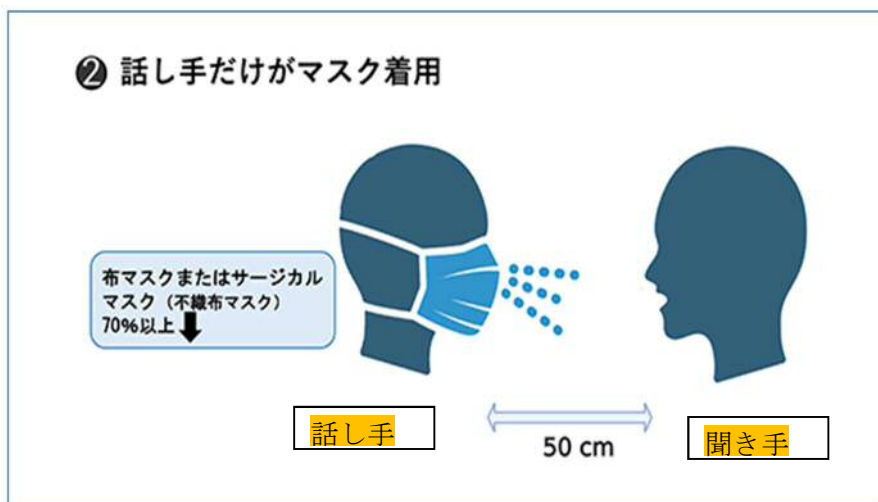
◆互いが接近しての健康チェックは、個人で行うことができる「自己チェック」をすすめましょう！ みんなでできる「体力チェック」は、フレイルチェックの「指輪っかテスト」「開眼片足立ちテスト」などです。

**「マスク」は、空間に拡散した新型コロナウイルスの
吸い込みを抑制する効果があります！**

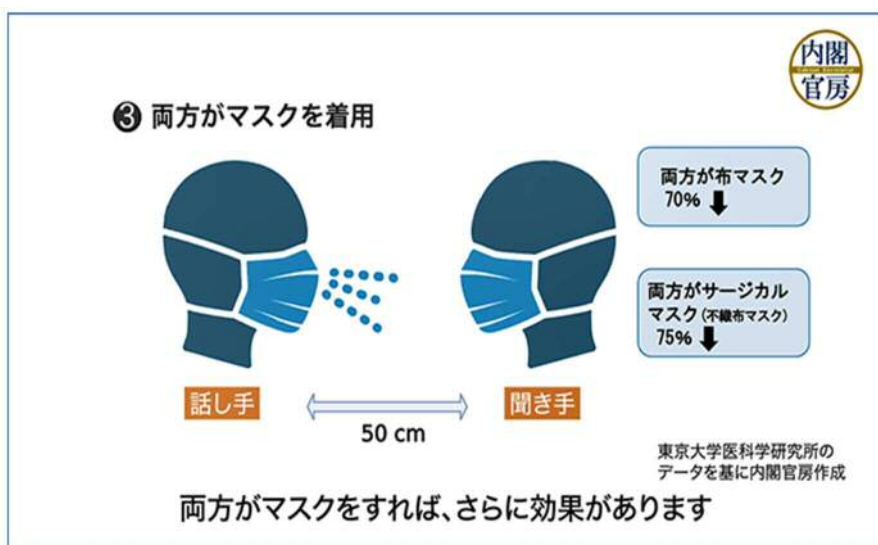
「いつでもマスク」～感染拡大を防ぐため「話す時」はマスクを～



「聞き手」だけがマスクを着用した場合、新型コロナウイルスの吸い込みを **47%**防ぎます。



「話し手」だけがマスクを着用した場合、新型コロナウイルスの吸い込みをおおよそ **70%**防ぎます。

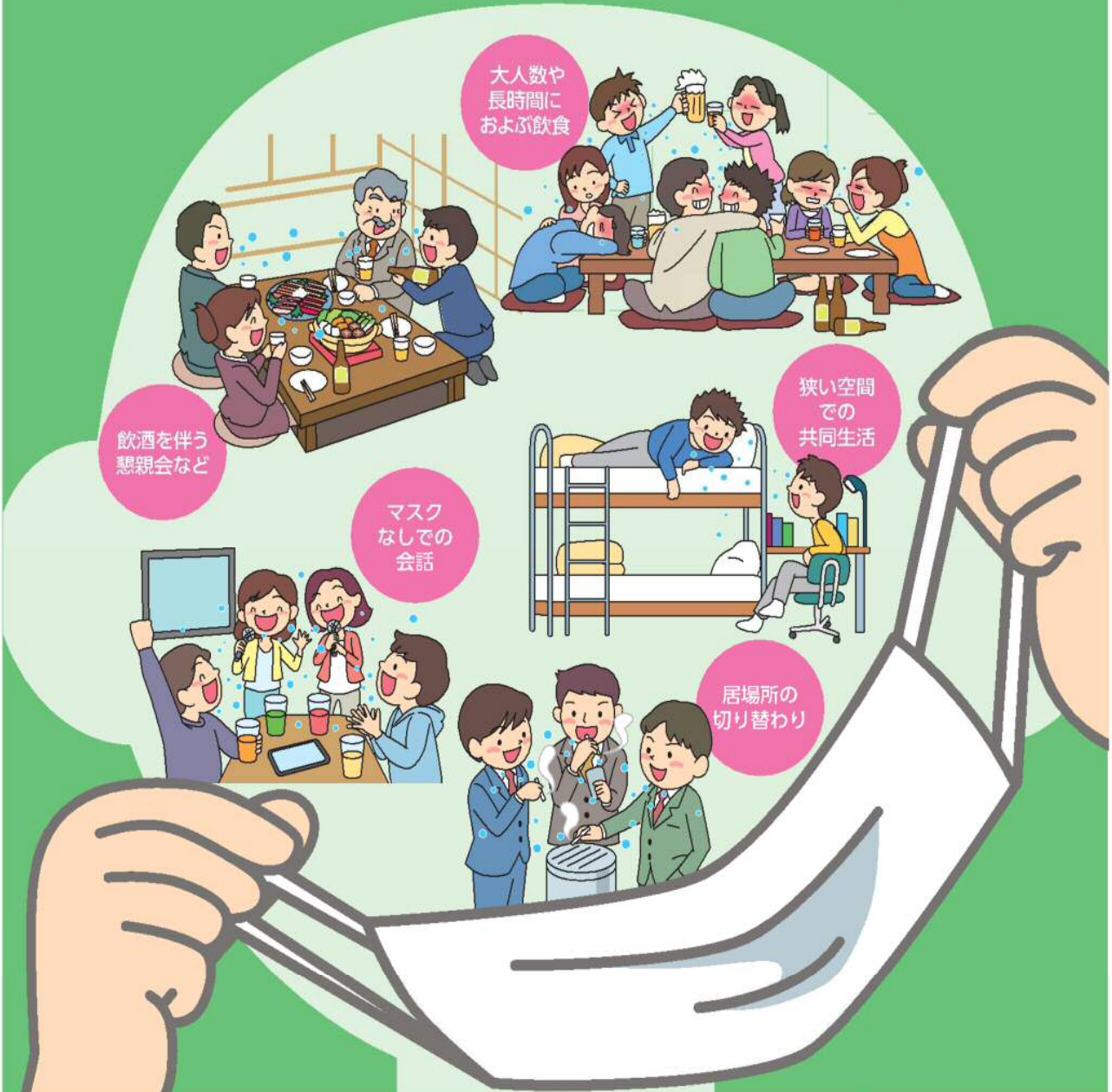


両方が、マスクを着用すれば、さらに効果があります。

***マスクに加えて正面での対話も控えましょう。**
詳しくは内閣官房ホームページ <https://corona.go.jp/proposal/>

いつでもマスク 気をつけたい「5つの場面」

いつもと違う、
初めての冬



「ありがとう」が感染予防の輪をつくる



新型コロナウイルス感染症対策推進室

∥ これからも守って欲しいこと ∥

- マスク着用・三密回避、室内換気を
- 会話は静かに
- 集まりは少人数・短時間で
- 手洗い・アルコール消毒を
- 体調不良時、発熱時は出かけない

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が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もある。
- 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。

