

# 感染予防策の徹底をお願いします

「私はワクチン接種したからもう対策しなくても大丈夫」ではありません！

ワクチン接種後であっても新型コロナウイルスに感染する可能性はあり、自分では気づかないまま他者に感染させる可能性もあります。ワクチンの効果を過信してはいけません。ワクチン接種の有無にかかわらず、これまで通りの感染対策を行ってください。

新型コロナウイルス感染症急拡大で特徴的なことは、ワクチン接種後の感染や、パーティーや会食などでの感染が目立っていることです。

また、政府は8月2日に「重症患者や重症リスクの高い方以外は自宅での療養を基本とし、症状が悪くなれば入院できる体制を整備する」との方針を表明しました。全国の新規感染者の増加により、病床逼迫が強まっており、症状悪化に伴う入院ができるとはいいがたい状況です。

「感染しない」「感染させない」取り組みを強化し、自分と他者の健康といのちを守るための行動をお願いします。

## 〈次の4つの感染予防策を強化・徹底しましょう〉

### 1. マスクの着用

マスクは感染予防対策の基本です  
人と対面するときには必ず着用しましょう  
また、マスクの効果としては不織布マスクが最も効果的です  
組合員活動をおこなうときには  
不織布マスクの着用をしましょう



### 2. 定期的な空気の入れ替え

換気が不十分な空間では、空気中のウイルス濃度が高くなり、感染のリスクが高くなります  
30分に1回5分程度換気をしましょう



### 3. 手洗い、うがい

手洗いの重点タイミング

- ①外出の前後
- ②人と共有する物(ドアノブ等)に触れたとき
- ③咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ④トイレの後
- ⑤マスクに触れたあと
- ⑥食事前



### 4. 会食はしない

マスクを外す食事は感染リスクが非常に高くなります  
同居家族以外との食事は少人数であっても控えましょう  
食事での会話は飛沫感染のリスクが高くなります



## ■マスクの効果（スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果）

豊橋技術科学大学「新型コロナウイルスに関する情報 マスク編 データからみるマスクの効果」より一部改変

対策方法	なし	マスク		
				
				
	<b>吐き出し飛沫量</b> 100%	80% カット	66~82% カット	50% カット
	<b>吸い込み飛沫量</b> 100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

不織布マスクがもっとも飛沫を飛ばしたり吸い込む量が少ない！

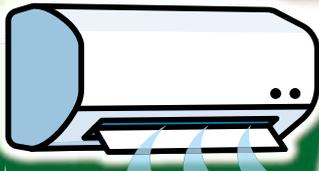
組合員活動の時は  
不織布マスクを  
しましょう

## ■組合員活動を実施する段階の注意を徹底しましょう

- ◆参加者名簿に参加者の体温などを記録します。発熱者などは参加をお断りします。
- ◆活動中のマスク着用・手洗い（手指消毒）を呼びかけます。
- ◆参加者の距離に留意します。
- ◆屋内の場合は、30分に1回（1回数分～5分程度）は換気をしましょう。
- ◆熱中症予防のために、水分補給を呼びかけます。

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



## 部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

### エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを  
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数  
を確認する

換気をして屋外の  
涼しい空気を入れる

### 扇風機や換気扇 を併用する

長時間、風が体に  
直接あたらないように  
注意しましょう

暑いから  
エアコン  
つけてね!

窓とドアなど  
2カ所を開ける

## さらに → 気をつけるべきポイント



+ 熱中症を防ぐために

### マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



マスク着用時は

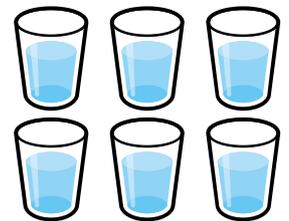
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渴いていなくても

### こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(リットル)を  
目安に



コップ約6杯

(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は 塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。

# ！高齢者は特に注意が必要です

## 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

## 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

## ●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和2年夏)

※計200人(速報値)のうち

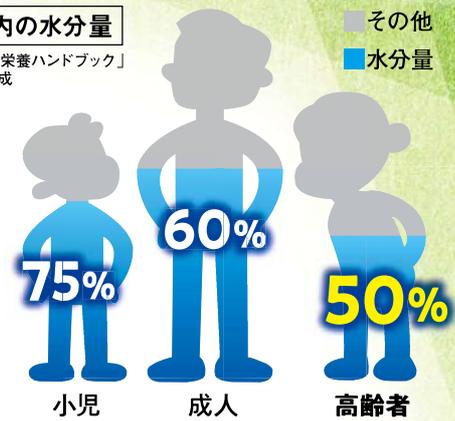
約9割は  
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

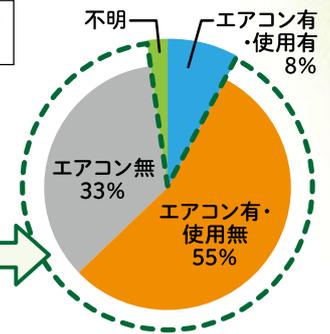
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



エアコン設置有無・使用状況別

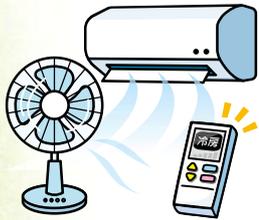
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有  
■ エアコン有 + 使用無  
■ エアコン無 ■ 不明



## ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温湿度を測っている



部屋の風通しを良くしている



必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

熱中症予防情報サイト