

感染爆発をおこさないために

都民の皆様と考える、これからのライフスタイル

今、新型コロナウイルス感染症との戦いがとりあえず収束に向かっていきます。

しかし、有効なワクチンはまだ開発されていませんので、今後も感染爆発が起こります。

経済を再建しながら感染爆発を抑え込むために、私たちはウイルスを意識した新しいライフスタイルを構築する必要があります。

今回の戦いで学んだことをどうやって私たちの生活に取り入れていけるのかぜひ一緒に考えてみてください。

三密を意識した基本的事項

①密閉した空間、密集した状況、他者との密接な距離（三密）は避けましょう！

「むんむん」「ぎゅうぎゅう」「がやがや」している場所は危険です。

これからはそうした場所を避ける。いつも意識していることが大事です。



②三密の空間に長くいて、まずいかなと心によぎったら、

まず1週間、人と接触することを慎重にしましょう。

③発熱、倦怠感、無味無臭、咳、息苦しさがあったらとにかく“かかりつけ医”に電話等で相談。

特に5日くらい前の三密に覚えはありませんか？

症状が見られたらなるべく早くPCR検査、抗原検査など早い対応が肝心です。



④目・鼻・口には触らない。その粘膜からウイルスが体内に入ります。触る前にはアルコール消毒を。



⑤重症化リスクの高い高齢者が多い病院や施設は院内感染を起こさないように、必死に戦っています。

ウイルスを絶対持ち込まないようにご協力ください。

感染爆発を起こさないための、これからのライフスタイル

⑥咳やくしゃみをするときは、必ずマスクやハンカチなどで口や鼻を押さえる。

つい、そのまま何もせずにくしゃみをしてしまわないようにしましょう。



⑦他人と会う時はもちろん、コンビニやスーパーなどお店に入るとき、職場、

電車など公共交通機関に乗る際など、大人数が長時間集まる空間では、

マスクの着用がこれからのエチケットになるかもしれません。



⑧今後もテレワークを定着させ、会議もなるべくオンラインで。

会う必要がある時、会わなくてもいい時、それぞれが自由に選べるようになるのが、

これからの働き方改革です。



(⑨～⑰)に続く→

感染爆発をおこさないために

都民の皆様と考える、これからのライフスタイル

感染爆発を起こさないための、これからのライフスタイル

- ⑨デパート、スーパー、小売店などで、普段からカート置き場に消毒用アルコールを常備したり、レジ前の行列の間隔をあけるように誘導したり、キャッシュレスで精算可能にしたり、というような感染予防対策をしてほしいもの。

これらは、消費者がお店を選ぶ基準のひとつになるのかもしれませんが。



- ⑩カウンターや調理場、そしてホールスタッフ。飲食店の人はマスク着用が当たり前。「いらっしゃいませ〜!」「ビール3はいりま〜す!」などの威勢のいい声も、マスクがあつてこそです。



- ⑪楽しい食事会。お酒を飲むとついつい大声となり、飛沫が食べ物の上に降り注ぎます。お店側がテーブルのサイズを大きめにする、大皿は最初に各自とりわけて早めに食べるなど、利用者側の工夫も生まれそうです。



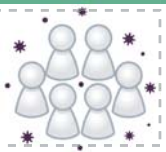
- ⑫夜の街の接客スタイルは、近距離でのおしゃべりや飲食が基本。実際今回の新型コロナではクラスターを発生させていたことを受けて、今後どんな新しいスタイルが生まれてくるのか注目です。



- ⑬公園、釣り、ゴルフ、ジョギング、ウォーキングのようなアウトドアでも、集まってのおしゃべりや食事、打ち上げ、更衣室などにはリスクがあります。新しいルールを作り上げていきましょう。



- ⑭屋内施設は三密になりやすく、周りとの距離をとりづらい場所です。新しい楽しみ方を皆で考えましょう。



- ⑮外出後や食事の前は必ず丁寧な手洗いを。お金、手すり、つり革、ドアノブ、スーパーのカゴなど不特定多数が触ったところにふれた後は、意識して手洗いやアルコール消毒をする癖をつけましょう。うがいも有効です。



- ⑯普段からバランスの良い食事と十分な休養、適度な運動を心がけ、体調管理を万全に。



- ⑰この機会に禁煙を。喫煙は新型コロナの重症化率を2.2倍、死亡率を3.2倍に増加させるとの報告があります。



感染爆発をおこさないために

都民の皆様と考える、これからのライフスタイル

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安を変更しました

- ①息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ②高齢者や基礎疾患がある方で、発熱や咳などの比較的軽い感冒症状がある
- ③上記以外の方でも、発熱や咳などの比較的軽い感冒症状が続く

これに当てはまる場合は、かかりつけ医または保健所にある“帰国者・接触者相談センター（新型コロナ相談センター）”にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症は、

- ①感染者全てが他者にうつすわけではなく、“三密”の環境が大きく影響します。そのため、クラスター（集団感染）対策が重要です。
- ②感染してから潜伏期間は約5, 6日です。症状が出る前に、自覚症状のないまま人にうつしますので、三密の場所に行ったと思ったら、自重した生活が望まれます。
- ③感染しても、約80%の方は症状がないか軽症（軽い感冒症状等）で推移し、1週間ほどで治癒に向かいます。このため軽い感冒症状でも他人へうつさないような心がけが重要です。
- ④約20%の方が中等症、重症になります。発症後10日前後は肺炎等に悪化することが多く、その場合は急速に状態が悪くなることもあるので、感染が判明したらホテル療養等しっかりと健康観察が必要です。
- ⑤約5%の方が命の危険にさらされます。そして1か月近い入院となります。若いから安全ということはありません。
- ⑥PCR検査などで新型コロナと診断されたら、入院か東京都の用意したホテルでの宿泊療養が第一選択です。
- ⑦自宅療養は自宅で2週間以上生活するため、家族がいる場合は家族内感染をおこしやすく、保健師や医師、看護師など専門家の目が行き届きにくく、重症化に対し手遅れとなる可能性があります。
- ⑧自宅療養の場合、本人が買い物に出ることは差し控えてはなりませんので、家族に負担がかかり、生活がとても窮屈です。家族がいるからこそ宿泊療養を。
- ⑨現時点で簡易的な診断方法はなく、感染診断にはPCR検査が有効です。
- ⑩現在、外来等にてすぐに使える治療薬はありませんが、種々の薬剤が検討されています。
- ⑪まだワクチンはありません。予防方法として、前述『三密を避ける』と『標準的な感染症予防策』をもとにした新しいライフスタイルを徹底してください。

* 都民の皆様の自粛等のご努力により、新規感染者数と検査陽性率は下がってきています。東京の医療体制は今回の新型コロナウイルス感染症に対しても十分対応できると確信します。

* 不正確な情報や心ない差別的な情報を散見します。厚生労働省や東京都、本会のホームページなど信頼性の高い情報の取得をお願いします。ご不明な点はかかりつけ医にご相談ください。