

感染防止 5 つの基本

厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード(専門家組織の提言)

一人ひとりの基本的感染対策の考え方

新型コロナウイルス感染症だけではなく、一般に感染症の流行が落ち着いている時期であっても、地域での感染症の流行状況に関心を持ち、自らを感染症から防ぎ、身近な人を守る、ひいては社会を感染症から守ることは重要で、以下の基本的な対策を一人ひとりが身に付けておくことが必要です。特に呼吸器疾患は高齢者に対しては生命にかかわるリスクが高いため、高齢者の方々に感染が及ばないような配慮は重要です。

感染防止の5つの基本

① 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養あるいは受診をする。

発熱・下痢・嘔吐・発疹などの症状が出てきた場合には、無理せず自宅で療養し、加えて体調がよくないときは医療機関を受診しましょう。ただし、検査のみを目的とした救急外来の利用は控えましょう。職場や学校などは、体調不良による休暇等を取得しやすい環境を整えるべきです。

なお、高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう。

② その場に応じたマスクの着用や咳エチケット(*)の実施

マスク着用には、他者を感染させない効果に次いで、自らが感染するリスクを下げる効果も認められています。マスク着脱の判断においては、地域の感染症の流行状況、周囲の混雑状況(密集状況)、空間の広さ狭さ、その場にいる時間の長さなど感染のリスク、目の前にいる人の重症化リスクの程度、不特定集団の中かどうかなどを考慮しましょう。マスク着用を呼びかけられている場面では、できるだけ着用に応じましょう。なお、マスクなしでの対面接触を避けることについて、互いに理解・尊重することが必要です。外出時はマスクを携帯し、必要に応じていつでもマスクの着用ができるようにしておきましょう。

*咳エチケット： 他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュペーパー・ハンカチ、袖などを使って、口や鼻をおさえることです。また、一般的に使用するマスクは、不織布マスクがよいでしょう。

③ 換気、密集・密接・密閉(三密)の回避は引き続き有効

特に不特定多数の人がいるところでは、換気(空気の入替え)、人との間隔を空ける、すいている時間帯や移動方法の選択、すいた場所の利用などによって、呼吸器感染症の感染リスクを下げられます。

④ 手洗いは日常の生活習慣に

食事前、トイレの後、家に帰った時などには、まず手を洗いましょう。手洗いは 20~30 秒程度かけて流水と石鹸で丁寧に洗います。石鹸がなくても同様の時間をかけて丁寧に洗いましょう。適切な手指消毒薬の使用も可です。

⑤ 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを

一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣を理解し、実行することが大切です。特に基礎疾患のある方は、かかりつけ医などのアドバイスを参考にして、体調管理に気を付けましょう。