

— 目次 —

- 1ページ -
  - 感染者が増加しています！
- 2ページ -
  - 家庭内感染が増えています
- 3ページ -
  - 家庭内での感染対策を見直そう
  - インフルエンザが流行する季節がやってきました
- 4ページ -
  - 保健所からのお願い
  - 保健所長から

## 感染者が急激に増加しています！

感染リスクが高まる行動を避けよう！

### 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。
- 特に数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、同じ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することで、飛沫感染やマイク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、屋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がある。
- 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。



(出典) 令和2年10月23日 第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会資料

### 新型コロナウイルスの感染経路

#### 飛沫感染



咳、くしゃみ、会話などで飛び散る飛沫に含まれるウイルスが、口や鼻などの粘膜に直接接触することで感染します。

#### 接触感染

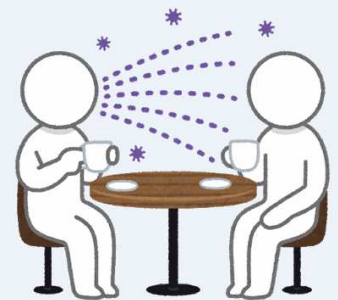


感染者や保菌者、ドアノブなどの物品などについたウイルスに触れることで手にウイルスが付着し、その手で口や目を触ることで感染します。

### 5つの場面に共通することは？

- マスクをつけていない
- 大声でしゃべる
- 人と人との距離が近い

感染拡大は、3密（密閉・密集・密接）を避ける、マスクをするなどの基本的なことをおろそかにしてしまうことが大きな原因です。



市保健所の調査データでは、感染経路が不明な患者のうち少なくとも約4割の方において、マスクを外しての会話を伴う飲食の機会が感染の原因であった可能性があります。



(※「感染経路が不明」とは、患者との接触歴がないことをいいます。)

## 家庭内感染が増えています

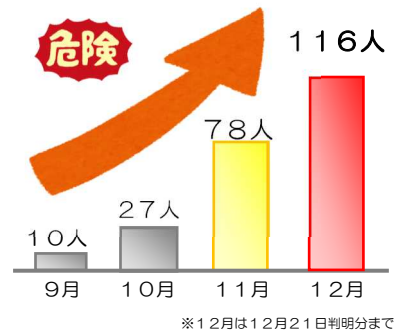
感染経路が判明している市内居住患者では、同居家族や同居人から感染する「家庭内感染」が増えています。

手洗いや消毒など、外出先や家庭内で基本的な感染対策を行っていても、家の中ではマスクを外している方がほとんどだと思います。

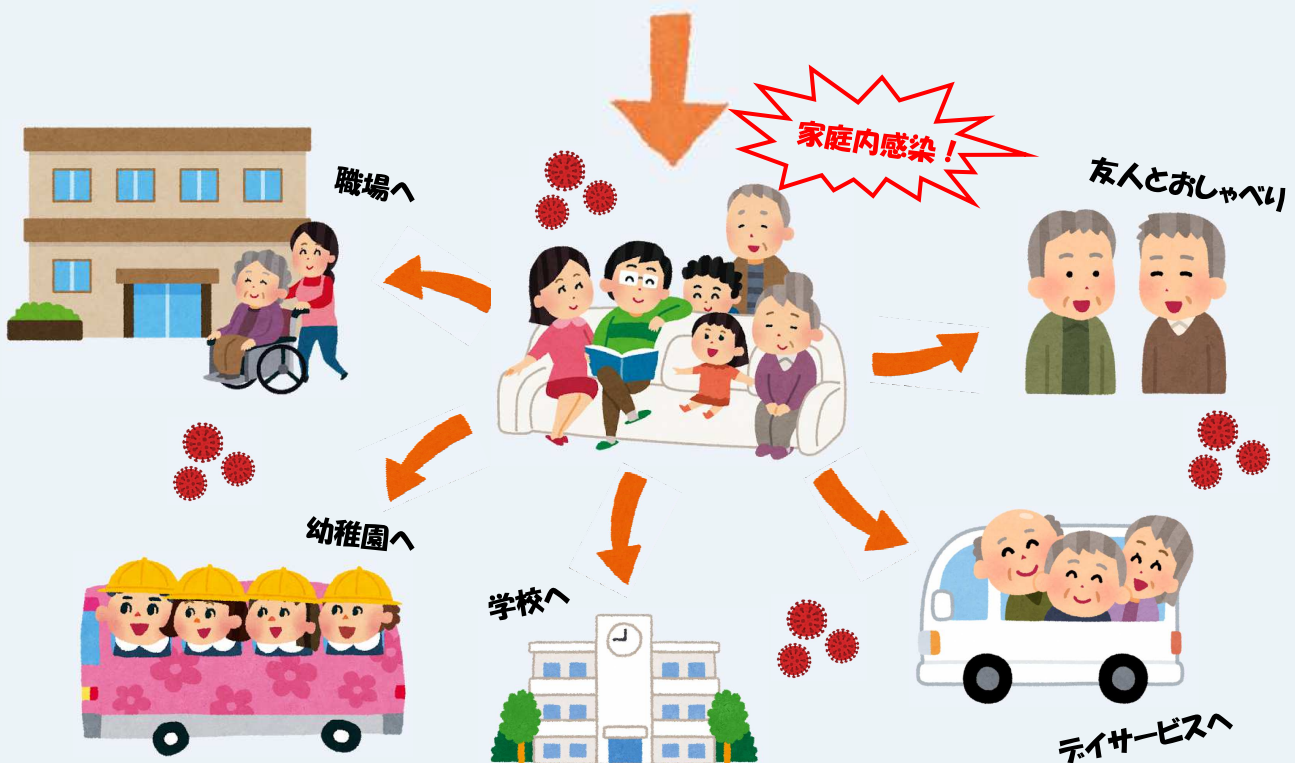
## 例え

お父さんが職場の飲み会で感染したら・・・

家庭内感染が経路の感染者数



マスクなしで大騒ぎ!



このように、家庭内での感染をきっかけに、周りの様々な人に感染させてしまうかもしれません。大切なことは、1ページ目に掲載している、“感染リスクが高まる「5つの場面」”にある、感染するリスクのある行動をとった時に、**例え症状がなくても家庭内での感染対策を見直すこと**です。

例年であれば、これからの時期は人が集まる行事が多くなります。職場や学校内、外出の際の基本的な対策に加え、感染するリスクのある行動をとった時は、その行動で感染したかもしれないと考えて、症状が無くても家庭内での過ごし方を見直す必要があります。

## 家庭内での感染対策を見直そう（感染するリスクのある行動をとった時）

外出時に感染するリスクのある行動をとった時には、日常生活での基本的な感染対策に加え、家庭内での感染対策を見直し、家庭内感染を防ぎましょう。

冬場もこまめに換気をしよう！

### 家庭内での感染対策（基本的な対策にプラスする）

- 家族と接触する際には、家庭内でもマスクをする
- 10日間程度、家族と食卓や寝室を分けるなど家庭内隔離をする
- 親族などを交えた大人数での会食を控える
- 外食は控えて、飲食は持ち帰りや宅配も活用する
- 食器や箸などの共用は避ける



など

### 基本的な感染対策（全ての人に共通）

- 食事の時以外はマスクをし、マスクを外している時は会話をしない
- 外食の際は着席し料理が出てくるまでの間はマスクを着用し、食事中は会話をせず、食後はすぐにマスクを着用する
- 手洗いや消毒をこまめにする
- 3密（密閉・密集・密接）を避ける
- 体調が悪い時は外出しない



※室温は18℃以上が目安

### 会話のスイッチ ONとOFF

会話のスイッチ OFF  
食べるときは、会話を控えましょう



会話のスイッチ ON  
お互いにマスクを着けて、話しましょう



みんなで乗り換えよう、新型コロナウイルス感染症

船橋市保健所

## インフルエンザが流行する季節がやってきました

インフルエンザが流行する季節がやってきました。新型コロナウイルスとインフルエンザは、発熱、咳、息苦しさなど、似ている症状もあるため、体調が悪くなった時点では、どちらに罹患したかを判断することは困難です。

もしも、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行してしまうと、最悪の場合、医療崩壊に繋がる恐れがあります。どちらも、マスクの着用や手洗い、消毒などの基本的な予防法は同じですので、引き続き感染対策を徹底しましょう。

また、インフルエンザの予防接種をまだ受けていない方は早めに受けましょう。

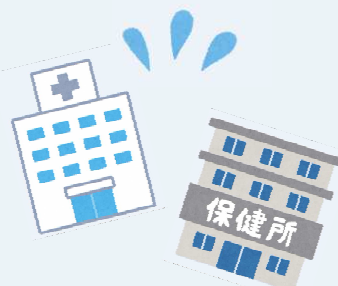
### 新型コロナウイルスとインフルエンザの傾向

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
症状の有無	発熱に加え、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある	ワクチン接種の有無などにより程度の差はあるもののしばしば高熱を呈する
潜伏期間	1～14日（平均5.6日）	1～2日
ウイルス排出期間	遺伝子は長期間検出するものの、感染力のあるウイルス排出期間は10日以内	5～10日（多くは5～6日）
ウイルス排出ピーク	発症日	発病後2、3日後
重症度	重症になりうる	多くは軽症～中等症

（出典）日本感染症学会

### 同時流行すると・・・

この症状は  
新型コロナウイルス？  
インフルエンザ？



検査をする病院や  
保健所がひっ迫する

心筋梗塞や脳卒中など、冬場に多くなる救急診療にも影響が出る恐れがあります



重症化リスクのある  
高齢者などに医療が  
回らなくなる

同時に検査することが  
推奨されているので、  
検査件数が増える

## 保健所からのお願い

保健所が行っている「疫学調査」は、法令に基づき感染が確認された方に対し、発症前後にどこで誰と会ったかなど行動歴等を聞き取り、その方の濃厚接触者を特定するなど、感染拡大の防止にとっても大切な調査です。

これまで保健所が疫学調査を行ってきた中で、正しい情報を教えていただけず、対応に苦慮することがありました。

これでは、正確な疫学調査ができず、調査の意味が薄れて感染が広がってしまう可能性があります。

感染が確認された際は、感染拡大を防止するためにも、正確な疫学調査へのご協力をお願いいたします。

- PCR検査の結果が陰性でも、症状があれば外出は控えましょう
- 体調が悪くなったときに備えて、近所に“かかりつけ医”を探しましょう
- 会食時は、大皿を取り分けず小皿に盛ってもらうようにし、飲食時以外はマスクを着けましょう  
また、食事中の人に話しかけないようにしましょう
- 手洗いや消毒をこまめにして、マスクは正しく着けましょう

## “濃厚”接触者って？

濃厚接触者とは、「患者の発症日2日前から、必要な感染対策をとらずに、目安として1m以内で15分以上接触した」と定義されています。

濃厚接触者には、管轄の保健所から検査の連絡があります。

## 保健所長から

全国で新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加しており、船橋市においても感染者が増加しており、**家庭内感染も増加しております**。新型コロナウイルス感染症では、インフルエンザのようにお子さんによるウイルスの家庭への持ち込みはまれであり、親がウイルスを持ち込み、子どもや他の家族へ感染させていることが多いのが特徴です。同様に、ウイルスを持ち込むことで職場や学校等での感染拡大に繋がっています。

感染しないため、あるいは感染をさせないためにも、改めて次のことをお願いします。

### ※最低限これだけは守りましょう※

- ・ 食事、喫煙中などでマスクを外している時はおしゃべりをしない (感染リスクの高い行動をしない)
- ・ マスク着用の徹底
- ・ 手洗い、うがいの徹底
- ・ 感染するリスクのある行動をとった者は、家庭内においても10日間程度はマスクの着用や家族と分離するなどの対応をとり、食事と一緒にとらない (感染リスクを下げる行動をとる)

これらのことを徹底することで感染リスクを大幅に減らすことができます。  
感染拡大を防ぐため、皆様のご協力をお願いいたします

## 編集後記

新型コロナウイルスが国内で初めて確認されてから、まもなく1年が経とうとしており、感染が拡大してからは初めての冬の時期となりました。海外との往来の制限やオリンピックの延期など、日本経済に多大な影響を及ぼしていますが、感染者が増加している今こそ、最大限の警戒が必要です。感染対策は、「ここまでやる？」と思うくらい、やりすぎるくらいがちょうどいいと思います。

自分が感染しないために、そして、大切な周囲の人に感染させないように、一人ひとりが感染対策を徹底しましょう！

令和2年12月24日発行

船橋市新型コロナウイルス  
感染症対策 保健所本部

〒273-8506

所在地：船橋市北本町1-16-55

電話：047-409-1898

FAX：047-409-2952

Mail：ho-somu@city.funabashi.lg.jp  
(保健総務課)