

新型コロナウイルス感染症  
感染予防ハンドブック  
-Ver.2.1-



桃山学院大学  
St. Andrew's University

2021年7月  
学生支援課 保健室

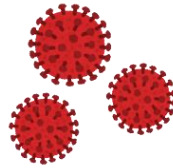
## はじめに

### 感染予防の基本的な考え

一人ひとりが感染しない、感染させないためには、正しい知識を理解し、皆様の行動における協力が必要不可欠です。

新型コロナウイルスの特徴として、症状が出る前の潜伏期間中や無症状のヒトから感染するケースがあり、このことが市中感染の一因となっています。ウイルスはヒトを介して運ばれ、2人以上が集まれば感染の可能性があります。一人ひとりの予防対策がとても重要です。

世界中の何処かで感染の流行が続く限り、ウイルスは変異を繰り返します。感染力や毒性がどのように変化していくかは、予測できません。今私たちに出来る事は、基本的な感染予防対策を確実に実施することです。



### コロナウイルスとは？

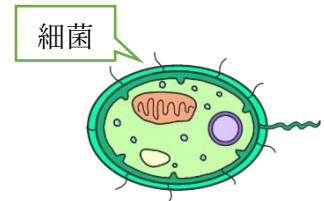
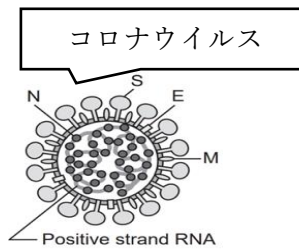
これまでにヒトに感染するコロナウイルスは4種類知られており、2002年中国・広東省に端を発した重症急性呼吸器症候群（SARS）は、コウモリのコロナウイルスがハクビシンを介してヒトに感染し、ヒト-ヒト感染を起こすことで8,000人を超える感染者を出しました。また、2012年にはアラビア半島で中東呼吸器症候群（MERS）が報告され、ヒトコブラクダからヒトに感染することが判明しました。そして、2019年12月から中国・湖北省武漢市で発生した原因不明の肺炎は、新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）が原因であることが判明しました。

SARS-CoV-2は、SARSやMERSの病原体と同じβコロナウイルスに分類される動物由来コロナウイルスと判明しましたが、宿主動物はまだ分かっていません。現在はヒト-ヒト感染によって流行が世界的に広がっている状況です。SARS-CoV-2による感染症をCOVID-19（感染症法では新型コロナウイルス感染症）と呼んでいます。

ウイルスは、自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

## － 目次 －

I	ウイルスと細菌の違い	1
	1) 治療方法	1
	2) 予防	1
	3) 免疫力	1
II	変異株	1
	1) アルファ株	1
	2) ベータ株	2
	3) ガンマ株	2
	3) デルタ株	2
III	新型コロナウイルス感染経路	2
	1) 飛沫感染	2
	2) マイクロ飛沫感染	2
	3) 接触感染	2
	4) 特徴	2
IV	新型コロナウイルス感染経過	2
	1) 発症するまで	2
	2) 症状	3
	3) 受診の方法	3
	4) 感染経過	3
	5) 後遺症	3
	6) 重症化のリスク	4
	7) 濃厚接触者の定義	4
V	感染予防方法	4
	1) 手洗い	4
	2) 3密回避	5
	3) 食事中の注意	5
	4) 家庭内感染予防	5
	5) 家庭で作れる消毒液	6
	6) 体調チェック	6
	7) 感染予防まとめ	7
VI	ワクチンについて	8
	1) ワクチンの種類	8
	2) 接種対象者、接種スケジュール	8
	3) 副反応	8
VII	参考資料	9
	1) コロナに関する相談先	9
	1) 役立つ情報	10
	2) 感染リスク高まる「五つの場面」	11



## I ウイルスと細菌の違い

細菌は細胞を持ち栄養があれば自力で仲間を増やすことができる単細胞生物です。ウイルスは単独では生き延びることは出来ず、生きた細胞の中でしか増殖できません。ヒトの細胞に入り込み遺伝子 (RNA・DNA) をコピーさせて仲間を増やします。感染した私たちの細胞は、ウイルスを増殖し細胞から放出するときに破壊されます。

ウイルスはヒトの手についただけでは増殖することは出来ませんが、口や鼻腔、目の粘膜からヒトの細胞内に入り込むことができます。

### 1) 治療方法

- ① **細菌**：一般的に細菌のタイプ別に効く抗菌薬 (抗生物質) が有効です (抗生物質が有効ではない多剤耐性菌は、世界で問題になっています)
- ② **ウイルス**：抗生物質は効果がありません。  
麻疹や風しんといったウイルスにはワクチン接種が有効です。  
ウイルスの増殖を阻止するため自身の免疫力も重要になります。  
(インフルエンザウイルスは、抗ウイルス薬が開発されています。)

### 2) 予防

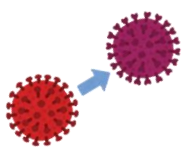
感染症に対する基本的予防策は、まず体内に入れない、免疫力を低下させないことが基本です。

感染しないためには、細菌やウイルスの感染経路を知って感染経路を断つことが大切です。

### 3) 免疫力

免疫力は加齢とともに自然に低下してきますが、維持することが大切です。日ごろから十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動、規則正しい生活、ストレスを溜めないことが大切です。

## II 変異株について



ウイルスは、自らの力で増殖できず動物やヒトの細胞に入り込み増殖します。その過程で遺伝子のコピーミスが起きて突然変異を起こします。より効率よく増殖できるウイルスは生き残り、従来株から取って代わります。世界中の何処かで、COVID-19の感染拡大が継続すれば、変異する環境はウイルスに有利になるので、新たな変異株の出現は今後も続きます。以下は、WHOが注目すべき変異株、懸念される変異株と定義されたウイルスの変化です。

### 1) アルファ株 (B.1.1.7系統の変異株) イギリスから報告されました

**N501Y変異あり** (ウイルスのスパイクタンパク質の501番目のアミノ酸がNからYに変化)

特徴として、感染力が従来ウイルスより1.32~1.7倍強く、重症化するまでの日数が感染後4日~5日と早い (従来型は感染後7日~9日)  
ワクチンは有効です。

### 2) ベータ株 (B.1.351系統の変異株) 南アフリカから報告されました

**N501Y、E484K変異あり**

感染力は5割程度高く、入院時の死亡リスクも高くなります。ワクチンの効果を弱める可能性があります。

3) ガンマ株 (P.1系統の変異株) ブラジルから報告されました  
N501Y、E484K変異あり

感染力は1.4~2.2倍強く、入院リスクが高くワクチンの効果を弱める可能性あり従来株感染者の再感染事例があります。

4) デルタ株 (B.1.617.2系統の変異株) インドから報告されました  
L452R変異あり

感染力が従来株のほぼ2倍強く、抗体の働きを低下させる恐れがあります。ワクチンと抗体医薬の効果を弱める可能性あります。また、L452Rに変異があると、白血球の型である「HLA-A24」というタイプでは、免疫効果が弱まると懸念されています。既存株に罹患した人も再感染する可能性があります。

※日本人の約60%はこの「HLA-A24」というタイプの白血球なので感染流行状況には注意が必要です。

※変異株であっても基本の感染予防対策は同じです。しかし、感染・伝播性が強くなっているので、より一層基本の予防対策を厳守してください。

### Ⅲ新型コロナウイルスの感染経路

#### 1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばといった飛沫と一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

#### 2) マイクロ飛沫感染

5 $\mu$ m以下程度の小さな粒子が空中に漂い感染する事例が変異株で確認されています。屋外であっても、飲食する場合などマスクを外すときは注意が必要です。

#### 3) 接触感染

ウイルスを含む飛沫などによって汚染された表面を触った手で自分の口や目、鼻を触ってしまうと粘膜にウイルスが付着し感染する。

#### 4) 特徴

- ① 発熱や咽頭痛といった症状が出る2日前の潜伏期から感染力があります。
- ② 無症状のウイルス保有者から感染します。

※通常、インフルエンザは感染すると24時間程度で高熱、関節痛といった症状が出現するので通常の生活はできません。医療機関を受診して確定診断を受ける事が可能です。また、インフルエンザは症状が出始めてから感染力が強くなります。しかし、新型コロナウイルスは、無症状のヒトが感染させるので封じ込めにくいウイルスです。

### Ⅲ新型コロナウイルス感染経過

#### 1) 発症するまで

ウイルスが体に入って症状が出るまで最長14日とされ、通常5日程度で発症することが多いとWHOは公表しています。

## 2) 症状

初期症状は インフルエンザや感冒に似ています。頻度が高い症状は発熱、咳、咽頭痛、倦怠感、呼吸苦です。新型コロナウイルスの特徴的な症状として、嗅覚・味覚障害があります。

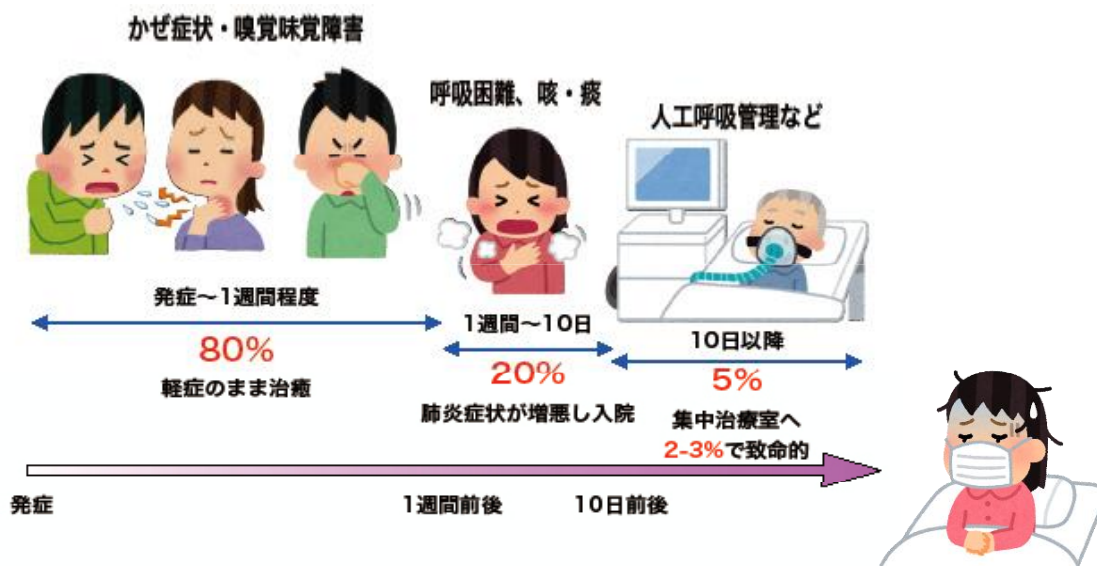
## 3) 受診方法

発熱がありホームドクターもしくは近隣の医療機関を受診する場合、事前に発熱があることを電話で伝えて医療機関の指示に従って受診してください。相談する医療機関がわからない場合は、お住いの相談センターへお問い合わせください。(P7参照)

## 4) 感染経過

症状が出てから1週間程度で多くの人は、軽症のまま対症療法で治癒しますが、肺炎症状が悪化し、血栓症や全身に炎症を起こすような重篤な合併症を引き起こす場合があります。新型コロナウイルスは急激に症状が悪化するケースがあり、特に重症化リスクのある人は、注意が必要です。また、ウイルスが新規に変異して全ての年齢層の人に感染しやすく、重症化するスピードも速くなっている場合があります。新型コロナウイルス感染症は、年齢が高くなるほど重症化する割合が高くなることが分かっていますが、従来型のウイルスでは80歳代以上で特にリスクが高かったが、40～50歳代でも重症化しています。

合併症に呼吸不全、急性不整脈、急性心障害、肺塞栓症、急性期脳卒中、炎症性合併症としてギラン・バレー症候群などが現れることがあります。



## 5) 後遺症

発症してから2か月後でも多く人が後遺症を訴えています。症状は微熱、倦怠感、呼吸困難、思考力の低下、不眠、短期記憶障害、嗅覚障害、味覚障害、頭痛、脱毛、筋肉痛、目や口の乾燥、下痢など多様な症状があり、複数の症状がある人は少なくありません。治療方法などは確立しておらず、数か月も後遺症が続くケースがあります。軽症者でも嗅覚障害や味覚障害を訴える人は多くいます。



## 6) 重症化のリスク

リスクの高い基礎疾患や健康状態は以下の事例があります。

65歳以上の高齢者	悪性腫瘍	慢性閉塞性肺疾患	慢性腎臓病
Ⅱ型糖尿病	高血圧	脂質異常症	肥満BMI30以上
喫煙	固形臓器移植後の免疫不全		

※新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第4.2版より

## 7) 濃厚接触者の定義

（国立感染症研究所疫学センター新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査要領 4/20 改訂）  
感染可能期間（発症 2 日前含む）に接触した者のうち、次の範囲に該当する者は、濃厚接触とされます。

- ① 感染者と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- ② 手で触れることのできる距離（目安として 1m）で、必要な感染予防策なしで感染者と 15 分以上の接触があった者但し、環境や接触の状況等個々の状況から感染者の感染性を総合的に判断する。
- ③ 適切な感染防護なしに感染者を診察、看護もしくは介護していた者
- ④ 感染者の気道分泌液や、体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者

## V 感染予防

### 1) 手洗い

新型コロナウイルスは洗剤に弱いので石鹸を使って丁寧に洗いましょう。

### 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

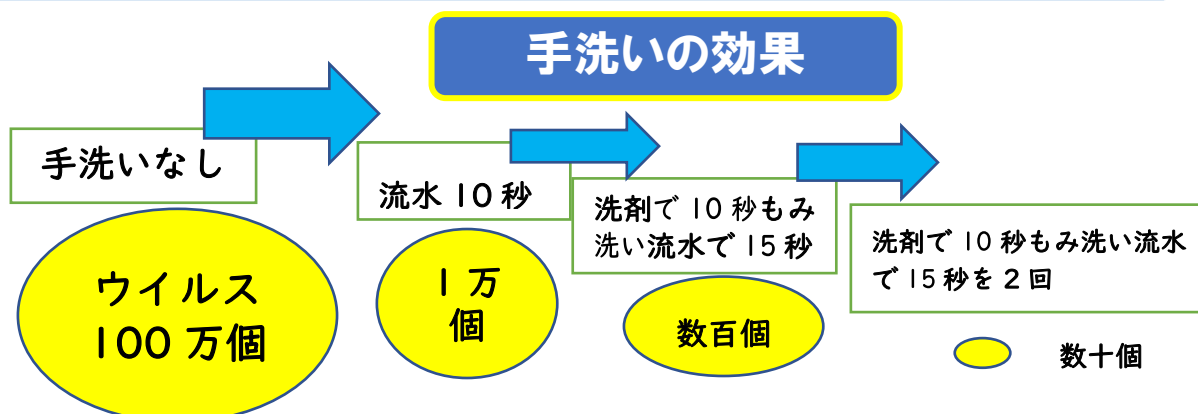


手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。





換気



密集回避



密接回避



## 2) 3密回避・マスクの着用

**換気・密集回避・密接回避の内1つでも守れない場面は危険です！**

### ① マスクを着用しましょう！

マスクは、フィルター機能があるマスクを正しく装着しましょう  
不織布マスクは、ウレタンや布マスクより効果的です。

ノーズワイヤー部分を鼻筋に密着するようM型に折り曲げ、プリーツを広げて顎の下まで覆い、鼻筋から頬、あごのラインに隙間が出来ないように密着するサイズのものを選びましょう。

**大学キャンパスに入構する人すべてにマスクの着用を義務付けています。**

### ② 常時部屋の換気をしてください。

効率の良い換気方法は、窓やドアなど2か所を開放し、できれば、部屋の対角にある窓、ドアを開放しましょう。

**大学全ての教室、事務室は厚生労働省の基準を満たしています。自然換気の教室はサーキュレーターを使用し、窓、ドアの開放をお願いします。**

**寒さ、暑さ対策のため、防寒着で調整できるようにしてください。**

### ③ 人との間隔は、最低2m以上とりましょう。

向かい合わないようにしましょう。

### ④ 多くの人が狭い空間に集まらないようにしましょう。

**大学の教室では、3密回避の定員を決めています。**

**※入校者全ての方にサーマルカメラもしくは非接触体温計による検温を実施しています。37度以上の方は保健室で再度検温と問診を行っていますご協力ください。大学全ての教室、事務室に手指消毒済を設置しています適切に使用してください。**

## 3) 食事中の注意

① 向かい合わせに座らず、横並びで出来れば2m以上の間隔を取って下さい。

② 食べているときは、喋らないで、静かに食事しましょう。

③ 会話するときは、マスクを着用してください。

④ 飲食店や食堂での滞在時間はできるだけ短くしましょう。

⑤ 同居家族以外の人との食事会は避けて下さい。



## 4) 家庭内感染防止（家で療養する場合の注意）

**下宿生の皆様は、スポーツ飲料や発熱時でも食べられるレトルト食品など備蓄し、自宅療養中のサポート体制について家族や友人と話し合っておきましょう。**

① 個室で過ごし、可能な限り他の家族と接触はさげ、食事も個室で取る。

② 部屋の換気は定期的に行う。

③ マスクを着用してください。

④ 使用したティッシュなどは直ぐにナイロン袋などに捨て口を閉じる

⑤ 手拭きタオル、バスタオルは共有しない

⑥ ドアノブ、電気スイッチ、テレビのリモコンなど手で触る共有部分は 0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で拭く。



- ⑦ 下痢している場合は、トイレの掃除も同じ消毒液で掃除する  
(ドアノブ等に付着したウイルスは3から5日は感染力を保持していると言われています)
- ⑧ 入浴は家族の中で最後に入浴する。
- ⑨ 衣類の洗濯、食器も一緒に洗って大丈夫です。
- ⑩ 食器乾燥機にかければ 60℃以上の温風で消毒可能ですが、使い捨て容器を使用すると便利です。

※特に高齢者や基礎疾患のある重症化しやすい家族がいれば退避するなどの措置が必要です。

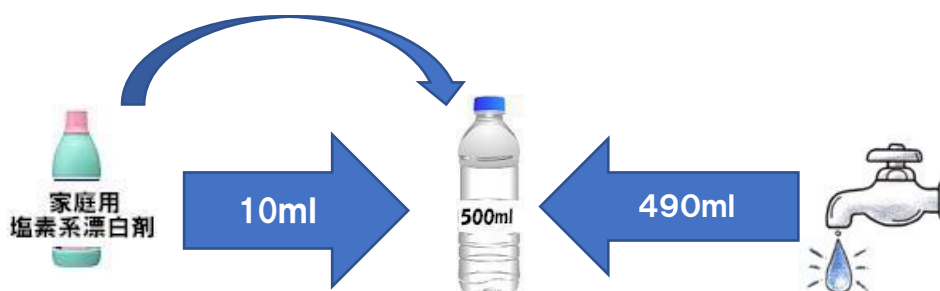
## 5) 家庭で出来る消毒液の作り方

手の消毒は、石鹼を使って正しく手洗いすることが重要です。石鹼を使って洗えば、さらに消毒液を使用する必要はありません。手洗いでできない場合は、消毒用アルコール（70%以上）や次亜塩素酸ナトリウム水溶液等が有効です。

物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）が有効であると分かっています。

### 次亜塩素酸ナトリウム0.1%の作り方

500mlのペットボトルに塩素系漂白剤を10ml入れ500mlになるように水を入れる



消毒液を含ませた布などで拭き取るように1方向に拭いてください。腐食のおそれがあるものは、後で水拭きしてください。

## 6) 体調チェック

毎朝検温をして、咽頭痛や咳等の自覚症状を記録しましょう。

37度以上の発熱があり、明らかな原因がわからない時は、登校せずに保健室へご連絡いただくか、医療機関にご相談ください。

入構時マスクを忘れた、破損した場合は保健室までお越しください。

**※同居の方が濃厚接触者と判定された場合、濃厚接触者の方のPCR検査結果が陰性と判定されるまで登校は控えてください。**

濃厚接触者の方がPCR陽性の場合、同居人は、濃厚接触者となり、PCR検査及び自宅待機期間の指示を保健所より受けます。

濃厚接触者に判定された場合、保健室までご連絡ください。



体調チェックシートは、保健室のホームページからもダウンロードできます。

体調チェックシート（例）

月/日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体温朝						
体温夕						
咳	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無
咽頭痛	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無
倦怠感	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無
頭痛	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無
味覚障害	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無
嗅覚障害	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無

保健室のホームページでは、新型コロナウイルス感染症に関する情報等を随時更新しています！参考にしてください。

URL : <https://www.andrew.ac.jp/hoken/hokensitu.html>

## 7) 感染予防まとめ

- 発熱等風邪症状がある場合は登校・出勤せず、近隣の医療機関もしくは保健室へご相談ください。

※解熱剤を服用して平熱になっても登校・出勤はしないで自宅待機してください。

- 30秒以上かけて丁寧に手を洗う習慣を身につける。
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- マスクを正しく着用する。

不織布の3層構造マスク、もしくはフィルター機能のあるマスクを推奨します

- 3密対策を実行する。  
(常時換気、ソーシャルディスタンスの確保、多人数で集まらない)
- クラブ・サークル活動での感染防止対策、計画書を必ず学生支援課に提出して、マスクの着用等感染防止対策を徹底してください。
- バランスの良い食事と睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。
- 2人以上で飲食する場合、ソーシャルディスタンスを保ち、静かに食べ、会話する時は、マスクをしましょう！
- 同居家族以外との食事会等は避けましょう。
- 3密回避できない場所に出かけないようにしましょう。



## VI ワクチンについて

### 1) ワクチンの種類

不活化ワクチン、組換えタンパクワクチン、ペプチドワクチン、メッセンジャーRNA (mRNA) ワクチン、ウイルスベクターワクチン、DNAワクチン等様々な種類のワクチンがあります。

不活化ワクチン、組換えタンパクワクチン、ペプチドワクチンは不活化した新型コロナウイルスの一部やウイルスの一部のタンパクを人体に投与し、免疫を獲得します。

**メッセンジャーRNAワクチン**、DNAワクチン、**ウイルスベクターワクチン**は、新型コロナウイルスの遺伝情報の一部をそれぞれのメッセンジャーRNAやDNAプラスミドとして、又は無害化したウイルス等に入れて人体に投与し、ヒトの細胞の中でウイルスのスパイクタンパクを作らせることにより抗体が出来ます。また、キラーT細胞も活性化させ免疫を獲得します。

新型コロナウイルス感染症のワクチンは、現在国内で開発中ですが、承認されたワクチンはありません。

### 新型コロナウイルスワクチンの種類 (国内承認済)

開発企業	ワクチンのタイプ	接種方法	対象年齢
ファイザー (米国)	メッセンジャーRNA mRNAを脂質の膜で包んだ製剤	1回目の接種から 3週間後に2回目	12才以上
モデルナ (米国)	メッセンジャーRNA mRNAを脂質ナノ粒子に封入した製剤	1回目の接種から 4週間後に2回目	12才以上
アストラゼネカ (英国)	ウイルスベクター チンパンジーのアデノウイルスをベクターとして使用した製剤	1回目の接種から 4週間後に2回目	使用については審議中

### 2) 接種対象者、接種スケジュール (2021年7月現在)

ワクチン接種対象者は、接種する日に12才以上の方

接種順位は以下の通りです

- ① 医療従事者等 (新型コロナウイルス感染症治療医療機関優先)
- ② 高齢者 (令和3年度中に65才に達する昭和32年4月1日以前に生まれた方)
- ③ 高齢者以外で基礎疾患がある方を含めた一般接種対象者



### 3) 副反応 (ファイザー社のワクチンデータ)

注射部位の痛み、疲労感、頭痛、悪寒、関節痛、発熱の順に出現率が高くなっています。2回目の接種では1回目より出現率は全ての副反応で出現率が高くなります。

アナフィラキシーショックが起こる確率は、100万人当たり5人 (米国2021年1月報告)

参考：抗生物質投与によりアナフィラキシーショックを起こす割合は100万人当たり400人です。

※モデルナワクチンは、接種後1週間後位に接種部位の腫脹や発赤といったモデルナアームといわれる副反応や、2回目接種後は発熱の副反応出現率が高いと報告されています。

※通常ワクチンの効果を期待できる迄、接種完了後2週間程度必要です。また、ワクチンの効果は100%ではなく、個人差もあります。接種後もマスク、手洗い、換気など3密をさけるよう注意してください。

※ワクチン接種に便乗した詐欺等にご注意ください。市区町村がワクチン接種の為に金銭や個人情報電話・メールで求めることはありません。ワクチン接種は無料です。

## Ⅶ 参考資料

### 1) コロナに関する相談

熱が出た場合など、かかりつけ医などの身近な医療機関に相談していただくか、以下の保健所へご相談下さい。

#### 新型コロナ受診相談センター一覧 (令和 2 年 11 月 24 日現在) 2021 年 5 月確認

土日祝日を含め、終日つながります

センター名	電話番号	FAX
大阪府池田保健所 大阪府茨木保健所 大阪府守口保健所 大阪府四條畷保健所 大阪府藤井寺保健所 大阪府富田林保健所 大阪府和泉保健所 大阪府岸和田保健所 大阪府泉佐野保健所	06-7166-9911	06-6944-7579
大阪市保健所	06-6647-0641	06-6647-1029
堺市保健所	072-228-0239	072-222-9876
高槻市保健所	072-661-9335 ※050-3531-5598	072-661-1800
東大阪市保健所	072-963-9393	072-960-3809
豊中市保健所	06-6151-2603 ※050-3531-0361	06-6152-7328
枚方市健康福祉部	072-841-1326	072-841-5711
八尾市保健所	072-994-0668	072-922-4965
寝屋川市保健所	072-829-8455	072-829-1247
吹田市保健所	06-7178-1370 ※050-3531-5598	06-6339-2058

※休日等の時間外に電話をされた際は、自動ガイダンスに切り替わりますので、指示に従ってください。  
なお、※の電話番号がある保健所は、休日等の時間外に繋がる専用番号です。

### ※厚生労働省 電話相談窓口

専用電話:0120-565653(フリーダイヤル)

相談受付時間:午前9時から午後9時まで(土曜・日曜・祝日も実施)

厚生労働省:新型コロナウイルスに関する相談・医療の情報や受診・相談センターの連絡先

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html)



## 2) 役立つ情報案内

情報は随時更新されるので以下のホームページから正しく情報を得ることが大切です。デマのSNS等には惑わされないように注意しましょう！

厚生労働省「新型コロナウイルスについて」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

厚生労働省「新型コロナウイルスに対するQ&A」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

厚生労働省「新型コロナウイルス更新情報」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics\\_shingata\\_09444.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics_shingata_09444.html)

外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室ホームページ QRコード

URL <https://www.andrew.ac.jp/hoken/hokensitu.html>



保健室 TEL 0725-54-3131 (代表) 内線2100

窓口： 月～金 9:10～16:40

メール：[hoken@andrew.ac.jp](mailto:hoken@andrew.ac.jp)

## 2) 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、回し飲みや箸等の共用は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、短時間の飲食に比べて、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。

