

## 今、みなさんに考えていただきたいこと

令和2年11月24日  
新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

県内においては、連日多くの新型コロナウイルス感染症の新規陽性者が発生し、病床の利用率も大きく増加しています。

命を守るために、県民一丸となって感染拡大を止めるためのより一層の取組が必要となります。これからの感染予防についてもう一度考えてみましょう。

- ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？
- ② 消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか？
- ③ 自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか？
- ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか？
- ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか？

### ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？

これまでは、注意深く適切な感染予防行動を行ってきたことで、感染を避けてこられたことと思います。今まで感染を避けてこられた今だからこそ、つい、三密の基準を甘く見積もってしまいがちです。改めて、行く場所、いる場所のリスクを確認し、安全確保（人と人との距離、マスクの着用）をお願いします。安全の確保ができないと考えられるときは、その場所を避けましょう。

### ② 消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか？

多くの店舗には消毒液が置いてあり、今では当たり前のように無意識に手指の消毒を行って入店しているでしょう。しかし、意識しないで行うようになった今こそ、忘れてしまうことも増え注意が必要です。「短時間だから大丈夫だ」とか「急いでいるから」といった気の緩みも生じがちです。そんなちょっとした油断が、ご自身や周りの方への感染を拡げるかも知れません。今一度、手洗いや消毒の効果と必要性を思い出して下さい。

### ③ 自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか？

新型コロナウイルス感染症は無症状でも周りの方に感染させる可能性があります。誰もが感染源になる可能性があり、無症状であっても、マスクの着用と、特に大人数となる時は人と人との距離の確保が重要です。また、体調が悪い時には家にいましょう。

### ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか？

空気が乾燥する冬は、飛沫による感染に特に注意する必要があります。屋内では空気中のウイルス濃度が高まりやすい上に、飲食のために一時的にマスクを外す機会も多くあります。そのため、空気中のウイルス濃度を下げるときの「換気」と、空気中をウイルスが漂いにくくするための「加湿」をすることが一層重要になります。

### ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか？

高齢の方、基礎疾患のある方は特に行動にご注意ください。今まで感染してこなかったことで、「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と考えてしまいやすいですが、それは適切な予防策を講じてきた結果です。寒くなる冬には免疫力も低下しがちです。今まで大丈夫であっても、これから感染するリスクや重症化するリスクは減りません。