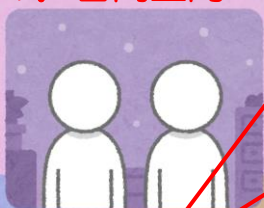


新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、**咳エチケット**、**手指衛生等**に加え、**3つの密**（密閉・密集・密接）を避けましょう。

◆◆集団感染が起こる3つの条件◆◆

3つの条件がそろう場所が、**クラスター**（集団）発生のリスクを高めます。日頃の生活の中で「密」が重ならないように工夫しましょう。

1. 密閉空間



2. 密集場所



3. 密接場面

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行いましょう。



◆消毒の方法◆

手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも**熱水**や**塩素系漂白剤**が有効です。

●熱水●

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒できます。

●塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）●

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

【注意】使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

① 「密閉」空間にしないよう、こまめに換気しましょう。

- 風の流れることができるよう、**2方向の窓を1回数分間程度、全開に**しましょう。
換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- 窓が一つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。
扇風機や換気扇を併用するなど工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



② 「密集」しないよう、人と人との距離を取りましょう。

- 人との距離は**2m以上**（互いに手を伸ばしても届かない距離）を取りましょう。
- 座る際には、真向かいに座らず、**互い違いに座る**のも有効です。
椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



③ 「密接」した会話や発声は、避けましょう。

- 密接した会話や発声は、ウィルスが飛び散ります。
WHOは「**5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛ぶ**」と報告しています。
- 対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち、マスクを着用**しましょう。
- 飲食中はマスクを外す時間が長くなりがちです。**多人数での会食などは避けましょう**。

