

*** 今日の健康（4月）***

< 新型コロナウイルス感染拡大の防止について >

絶対に避けたい「3つの密」

厚生労働省や各都道府県の知事などが、感染拡大を防止するために「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの「密」を避けることをお願いしています。

この3つの条件が重なる場所を避けられるだけ避けて、新しいクラスター（厚生労働省によりますと、「クラスター」とは感染した人たちの集団のことを指します。）を作らないことです。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

比較的安全な環境

風通しがよく、人と人との距離が腕の長さ以上に離れていて、人との会話で飛沫が飛ばない場所であれば比較的安全に過ごせるということを意味します。

COVID-19の感染経路を絶つための対策を行うことも大切で、具体的にはマスク装着などで飛沫感染を防ぐ、体調不良の時には外出しない、接触感染を防ぐためにできるだけ顔に触れないように注意し、こまめに（特に不特定多数の人が触れる場所に触ったあと）石鹸と流水で手と指をくまなく洗うこと。

感染拡大が起りやすい場所

専門家会議では「ライブハウス」「スポーツジム」「屋形船」「ビュッフェスタイルの会食」「雀荘」「スキーのゲストハウス」「密閉された仮設テント」などを挙げています。

これらは、実際に1人の感染者から複数の人たちに集団感染した事例が報告された場所です。

散歩やジョギング、美術鑑賞などは低リスク

風邪などの症状のない人にとって、散歩やジョギング、買い物や美術鑑賞など、屋外での活動や人との接触が少ない活動、また手を伸ばしても相手に届かないような距離での会話などは、感染リスクが低いとしています。

小池知事の会見（3月25日）要旨

今の状況を一言でいうと『感染爆発の重大局面』。感染拡大を防ぐには、都民の協力が重要で、都民に対し、週末は不要不急の外出を自粛するよう強く要請し、感染拡大を防ぐための具体的な行動として、屋内屋外問わずイベント参加は控え、平日はできるだけ自宅で仕事を行い、週末は急ぎではない外出を控え、夜間外出は控えるを挙げた。

会見に同席した専門家のコメント要旨

国立国際医療センター病院 大曲貴夫国際感染症センター長、東京都医師会の猪口正孝副会長ほか専門家の話（会見から要約） ・「オーバーシュート」とは、患者の殺到により医療が立ち行かなくなること。それを避けこの感染症で亡くなる方を減らすことが目標。軽症者を入院させず自宅等で観察することなどは検討しているが、現在はまだその段階ではない。この病気の怖さは8割の人は症状が軽く（出勤など）活動してしまうということ。一方で2割は入院、5%は集中治療が必要になる。会話できていた人がわずか数時間で呼吸困難になり人工呼吸器が無ければ生命が維持できなくなるケースもある。

症状が無い場合も相談できる窓口

厚生労働省や各都道府県が、一般の方向けの電話相談窓口を設置しています。

厚生労働省 | [新型コロナウイルス感染症について](#)

電話番号 0120-565653（フリーダイヤル）

受付時間 9時00分～21時00分（土日・祝日も実施） FAX 受付 03-3595-2756

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏