



# 冬場の新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

## ～感染拡大を防ぐためのポイント～

### 1. 寒い環境でも常に換気をする

新型コロナウイルス感染症の予防には、3密(密閉、密集、密接)を避けることが大切です。冬場は風が冷たく、換気をするのをためらうことで、空気の入替えが不十分になるおそれがあります。冬場の換気方法のポイントを取り入れながら積極的に換気を行ってください。

#### <冬場の換気方法のポイント>

- ・ 換気扇などを使って、常時換気する
- ・ 室温が下がらない範囲で常に少しだけ窓を開ける
- ・ 使っていない部屋の窓は大きく開けておく

### 2. 適度な湿度を保つ

ウイルスは空気が乾燥していると、動きが活発になります。鼻やのどの粘膜が乾燥すると、体の免疫力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器を使用したり、濡れたタオルなどを置いたりして、乾燥を防いでください。

### 3. 質のいい睡眠

睡眠不足になると、疲れやストレスが溜まりやすくなり、免疫力が低下します。十分な睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしてください。

### 4. バランスのとれた食事をとる

予防には、バランスよく食事をとることが大切です。ご飯と漬物、パンとコーヒーだけといった偏った食事ではなく、豆腐・卵・魚・肉などのタンパク質に野菜も加えて、栄養バランスのよい食事を心がけてください。

### 5. 適度な運動をする

適度な運動で体力をつけ、免疫力を高めることが大切です。散歩やスポーツなど、自分に合った運動をしてください。定期的な運動は健康な体をつくるためにもぜひ行ってみてください。

### ■ 季節の行事における感染防止対策の徹底について

年末年始にかけて、クリスマスや大晦日、初詣など、多数の人が集まる「季節の行事」が行われます。管理する主催者がいない場合は、適切な感染防止対策が取られず、感染リスクが高まることも考えられます。そのため、以下のことに注意して、感染防止を徹底しましょう。

- 多数の人が集まる「季節の行事」に参加する場合は、人と人との距離の確保・マスクの着用・手指衛生・大声での会話の自粛など、「基本的な感染防止対策」を徹底してください。
- 会食では、換気がよい場所を選び、5人以上は避け、食べたり飲んだりする時以外はマスクをつける、食事での会話は小声にするなどの対策をしてください。
- 不特定多数の人が密集し、大声などの発生を伴う行事、パーティーなどの参加は控えてください。
- 街頭や飲食店での、大量または長時間・深夜にわたる飲酒や、飲酒しての季節の行事への参加は、なるべく控えてください。
- 家族同士自宅で過ごす、オンラインのイベントに参加するなど、新しい「季節の行事」の楽しみ方を検討するなどの工夫をお願いします。

