

# MISSION

## 大学・サークルでクラスターを 発生させない

新型コロナウイルスにかからない  
新型コロナウイルスをうつさない

信州大学総合健康安全センター  
信州大学医学部附属病院感染制御室

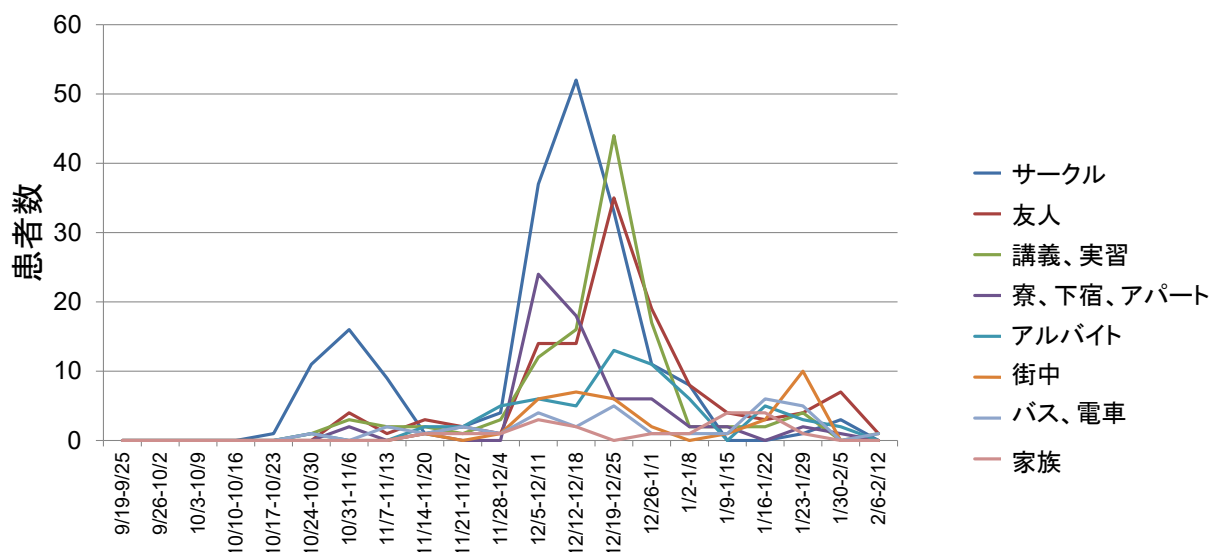
新型コロナウイルス感染症を大学内やサークル活動で広めないために必要なことをお知らせします。

最も大切なことは、皆さん一人一人が、この感染症がどのように広まる性質を持っているのか、どうすれば防げるのかを正しく理解することです。

感染予防の原理原則を理解すると、要求されている事項の必要性が理解できると思います。また、指針に書かれていない事でも、自分たちで考えて、どのような活動はリスクが高いか、どのような工夫をすればリスクを軽減して安全に活動できるようになるのを判断できるようになることを期待しています。

ご自身で考えて必要な対策をとれるようになる「行動変容」の手助けになれば幸いです。

## 信州大学での新型インフルエンザ流行はサークル活動を通して広まった(2010-2011)



ちょうど10年前、新型インフルエンザ(豚インフルエンザ)感染症が猛威を振るいました。当時の信州大学内での感染発生状況をお示しします。

ごらんのように、最初に感染はサークル活動を通じてひろがったことがわかります(第1波)。そこで感染した方達を通じてサークル、講義・実習、友人との交流、寮・下宿で大流行が生じました(第2波)。

このように大学での感染拡大を防ぐためには、サークル活動での対策が最も重要であることがわかつています。

**サークル活動と講義・実習での対策を徹底することで、大学内での感染拡大を防ぐことが重要です。**

## サークル活動、合宿、寮での集団感染は毎年起きています (信州大学、他大学、高校、宿泊施設)

### 原因

インフルエンザ  
溶連菌  
髄膜炎菌(死亡例あり)  
ノロウイルス  
(食中毒)など

人にうつさない  
人からもらわない

飛沫感染を防ぐ  
接触感染を防ぐ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)もこれらの感染を防ぐ  
**基本的な対策をしっかりと行えば防ぐことができます**

サークル活動や、合宿、寮生活などの集団生活は、感染症の流行(集団感染、クラスターの発生)が生じやすい環境です。

10年前の新型インフルエンザ感染症だけでなく、いろいろな原因による感染症が全国各地で起きています。信州大学でも毎年のように何らかの集団感染が起きています。これらの集団感染は、残念ながら「軽い風邪」を気にせず合宿に参加したり、通常的生活を続けることが発端となって生じることがほとんどです。もし、**全員が「人に病気をうつさない」、「人からうつされない」対策を徹底していれば、集団感染に至ることはありません。**健康科学理論の講義でもお伝えしているように、「自分はただの軽い風邪程度でも、うつされた人は死んでしまうかもしれない。」と考えて行動することが、最も大切です。

現在流行している新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、ほとんど症状のない時期から人に感染させることが判りました。そのため、症状がなくても「すでに感染していて、人にうつすかもしれない」と考えて**人にうつさない行動**をし、隣にいるひとが「感染しているかもしれない」と考えて**人からうつされない(病気をもらわない)行動**をすることが大切です。

**この基本的な対策をしっかりと実行していれば、新型コロナウイルス感染症がサークルや学内で広がることはありません。**(感染者が学内で発生した場合にも感染を広めることが阻止でき、休校や活動停止などを最小限にすることができます。逆に皆さんの対応が不十分であれば、長期間の活動停止、休校が必要となります。)

## 基本的な対策

相手を知る

ウイルスはどこにいるか

どうやって体に入るか(感染するか)

対策を立てる

(罹っているひとが) ウイルスを撒き散らさない

(罹っていないひとが) ウイルスを体に入れない

基本的な対策をとるために必要ようなことは、感染症について知り、対策を立てることです。

ウイルスがどこに居るのか、どうやって体の中に入るのかを知り、

どうすればウイルスを大学、サークル活動から排除できるか  
もしウイルスがいたとしてもどうすれば自分の体に入れずに済むのか  
の対策を立てます。

そのために必要な知識と技術を説明します。

## 基本的な対策

相手を知る

ウイルスはどこにいるか

どうやって体に入るか(感染するか)

対策を立てる

(罹っているひとが) ウイルスを撒き散らさない

(罹っていないひとが) ウイルスを体に入れない

最初は「ウイルスはどこにいるのか？」です

## 新型コロナウイルスはどこにいるのか

感染した人の体内(鼻、口、喉、肺)にいる

唾液、しぶき(話をしたとき、咳、くしゃみ)で放出される  
(会話で1m弱、咳で2-3m、くしゃみで5m)

放出されたウイルスはあらゆる所に付着し、  
その後、人の手を介してあらゆる所に付着します  
(自分以外の人に触れた物)  
(他人の触ったものに触れた手で触った物)

例えば、、、

ドアノブ、手すり、水道のレバー、  
トイレのあちこち(便座、レバー、ペーパーホルダー)  
お金、カード、キーボード、スマホ(携帯電話)

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)はこのウイルスに感染した人の体内に生息しています。体内で増殖し、発熱、呼吸困難、激しいだるさ、下痢、味覚・嗅覚障害などの症状を引き起こします。80%程度の方は軽症で数日で自然に治りますが、一部の方は感染数日後に重症化し、亡くなることもあります。

ウイルスは主に肺に生息しているため、感染した人のからだからは唾液、話をしたり咳・くしゃみをしたときにウイルスを含んだしぶき(飛沫)として体外に放出されます。便中に放出されることも知られています。しぶき(飛沫)は会話で1m程度、咳で2m程度、大きなくしゃみではさらに遠くまで飛散する言われています。

飛散した飛沫(ウイルス)は飛散範囲にあるすべてのものに付着します。そして、付着したものを触った手に付着し、さらにその手で触ったところにも付着します。

## 新型コロナウイルスはどこにいるのか

咳、くしゃみ、話すことで唾液が飛ぶ所にあるもの全て



<https://www.gakkohoken.jp/freeillust/freeillusts/single/329>

自身や周囲にいる人  
机、テーブル、  
パソコン、文具  
食器  
床、靴

など周囲のあらゆる所

目の前にいる方が感染しているかどうかはわかりません。  
自分自身も感染しているかどうかはわかりません。

繰り返しますが、症状が出現する2日前から人に感染するしぶき(ウイルスを含んだ直径5 $\mu$ mほどの飛沫)を放出していることが知られています。たとえ、PCR検査をして陰性であったとしても、検査が間違っている可能性も相当あります。また、検査が陰性であった翌日には陽性になるかもしれません。

現時点の長野県では、目の前にいる方が感染している可能性はかなり低下しています。しかし、感染していても症状が出現しない場合もあります。症状のない軽い方からも感染する可能性がありますので、しぶき(飛沫)を浴びないことが大切です。しぶき(飛沫)は通常の会話では1m程度(大きな声では2m程度)、咳やくしゃみでは3m以上飛散します。

## 新型コロナウイルスはどこにいるのか

放出されると人の手を介してあらゆる所に付着する  
自分以外が触った物、  
他人が触ったものに触れた手で触った物

飛沫の拡散したところ

手  
机、テーブル  
パソコン、文具  
食器  
床、靴

汚染した手で触った物

ドアノブ、手すり、スイッチ、  
水道のレバー、トイレ、  
お金、カード、  
キーボード、スマホ(携帯電話)

ウイルスを含んだしぶき(飛沫)が落下したところにあるすべての物に、ウイルスが付着した可能性があります。また、ウイルスを持っている人が、自分の口や鼻をさわれば、手にもウイルスが付着します。(左枠にあるようなところにウイルスが付着しています。)

ウイルスが付着したところを触ると、触った人の手にはウイルスがついてしまいます(汚染)。さらにその汚染した手で触ったところにもウイルスは付着します。汚染した手で触った持ち物にもウイルスは付着しています。

このように人の触れた物、自分が触れた物すべてにウイルスが付着します(右枠)。

トイレ内のあらゆる部位、ドアノブ、手すり、水道の蛇口などは、消毒されていなければウイルスが付着していると考えましょう。

お金、カード、洗っていない手で触ったスマートフォンなども、すべて汚染物かもしれません。健康科学理論でもお話しているように、汚染された手で触った[スマートフォンは感染を媒介する最大の凶器](#)のひとつです。



## 新型コロナウイルスはどれくらい生きているのか

- 数時間は、確実に感染力がある。
- 乾燥すると感染力がなくなるが、粘液や蛋白質の中で感染力を持つ。
- 4日間経過すれば、紙や金属に付着したウイルスは感染力を失う。
- 80%アルコール、石鹼、次亜塩素酸Naで消毒可能

ウイルスや細菌の種類によって環境中で生きていられる時間は大きく異なります。新型コロナウイルスの場合、比較的長時間環境中で感染力を保つことが知られています。銅表面では比較的短時間で感染力を失いますが、鉄、アルミなどの金属表面、紙や繊維に付着したものは4日程度は感染力を維持します。

(不織布マスクは洗浄やアルコールを大量に吹き付けると性能が著しく低下しますが、5日以上放置すればコロナウイルスは消えます。)

また、消毒用アルコール(日本の基準では77-82%)や石鹼に弱く、これらで容易に消毒することができます。低濃度アルコールの効果は十分には証明されていませんが、60%以上程度であれば有効ではないかといわれています。消毒がさかんに報道されていますが、**最も簡便で確実な方法は石鹼を用いて20秒以上正しく手を洗うことです。(手を拭くタオルが汚染されているは無意味です。)**次亜塩素酸ナトリウムは市販の漂白剤(ハイター)を薄めたもの(0.05%)が消毒に適しています。

**アルコール、次亜塩素酸ナトリウムの取り扱い方法には十分に注意してください。(引火の危険、塩素ガスの発生、目に入った場合の失明の危険性などがあります)**

## 基本的な対策

相手を知る

ウイルスはどこにいるか

どうやって体に入るか(感染するか)

対策を立てる

(罹っているひとが) ウイルスを撒き散らさない

(罹っていないひとが) ウイルスを体に入れない

次にウイルスがどのように感染するのかを説明します。

## どうやって体に入るか(感染するか)

感染経路	病原体
接触感染	新型コロナ、細菌、インフルエンザ
飛沫感染	新型コロナ、インフルエンザ
エアロゾル感染	新型コロナ、SARS
空気感染	結核、麻疹、水痘
血液感染	HIV/AIDS、B型肝炎、C型肝炎

病原体が体の中に入る経路は様々ですが、新型コロナウイルスは主に接触、飛沫で感染します。また、エアロゾル感染も生じることが明らかとなっています。しかしながら、結核や麻疹のように空気感染はしませんので、これらの感染症にくらべて新型コロナウイルス感染症は、一般の皆さんでも基本的に忠実に行動すれば容易に予防する事ができます。

## どうやって体に入るか(感染するか)

接触感染： 自分の手についたウイルスを粘膜に接触させる

→ウイルスのついた手で

食事をする、顔を触る(唇を触る、鼻をほじる、目をこする)

飛沫感染： ウイルスを吸い込む、粘膜に付着する

(エアロゾル)

→ウイルスの入った飛沫、エアロゾルが目、鼻、口に入る

接触感染は、自分の手についたウイルスを、顔を触ることで粘膜とウイルスを接触させてしまうと、体内に侵入して感染してしまいます。粘膜との接触は、唇を触る、鼻をほじる、目をこするといった事で生じます。ウイルスのついた手で食事をすることでも感染します。

### 接触感染を生じる原因のピットフォール

食品にウイルスが付着していれば、それを食べることで感染します。

弁当容器(包装)にウイルスが付着していれば、食品に触れないように開封した後に手を洗わなければ感染します。

外食時、会計後(カード、スマホ、お金を介してウイルスが手に付着します)に手を洗わずに食べると感染します。

汗をかく環境で、思わず顔をぬぐえば、接触感染の原因となります。

飛沫、エアロゾル感染はウイルスを吸い込む、目の粘膜にウイルスが付着することで感染します。しぶき(飛沫)の発生源から2m程度、エアロゾルは発生環境にいただけで感染します。

## 基本的な対策

相手を知る

ウイルスはどこにいるか

どうやって体に入るか(感染するか)

対策を立てる

(罹っているひとが) **ウイルスを撒き散らさない**

(罹っていないひとが) **ウイルスを体に入れない**

ウイルス感染を広めないための対策は大変単純です。

**感染してる人が、ウイルスを周囲にまき散らさないこと、  
感染していない人が、ウイルスを体内に入れないこと、**

**この二つを徹底すれば感染が広まることはありません。**

最初にウイルスをまき散らさないためにはどうすればよいか考えます。

# (罹っているひとが)ウイルスを撒き散らさない STAY HOME!!

少しでも症状のある人が、他人と接触しない事が最も重要です  
微熱、咳、下痢、味覚障害など、  
多分違うだろうとは考えない、もしかしたらコロナ?と考えて行動

症状出現の2日まえから他人にうつす可能性があります  
自分もコロナに罹っているかもしれないと考えて行動する

一人でいるとき以外はマスクをする

他の人が触るものを触る前に手を消毒(石鹸手洗い、アルコール)

ウイルスを撒き散らさない最大の方法は、ウイルスを持っている人が、人に会わないことです。そのためには、少しでも症状のある人、感染している可能性のある人が人と会わない事です。ただし、新型コロナウイルスは、症状が出現する前から人に感染させることが知られています。したがって、「症状がなくても自分が感染しているかもしれない」と考えて行動することが重要です。人に感染させないために重要なことはマスクをすること、自分の手にウイルスを付けない事です(正しく石鹸で20秒以上手を洗う、もしくはアルコール消毒をする)。

## 感染者が接触感染経路を遮断し他人を守る

感染者の鼻腔、口腔内、咽頭でウイルスが増殖する  
感染者の手で触れる所、飛沫の飛ぶ所にウイルスがいる



- ・人が触れる物に触る前に手を洗う
- ・鼻および口を触らない
- ・鼻、口を触ったら手を洗う

口、鼻、眼の粘膜に感染する



マスクをしよう

新型コロナウイルスに感染している人が、自分の鼻や口を触った場合には、手に新型コロナウイルスが付着しています。

ドアノブなど多くの人が触る場所に触れる前に、必ず手を洗う必要があります。手による接触経路を、感染者の側でも遮断するのです。

## 基本的な対策

相手を知る

ウイルスはどこにいるか

どうやって体に入るか(感染するか)

対策を立てる

(罹っているひとが) ウイルスを撒き散らさない

(罹っていないひとが) ウイルスを体に入れない

ウイルス感染を広めないためのもう一つの対策は、  
感染していない人が感染しない(=ウイルスを体の中に入れない)ことです。  
重症感染者を扱う医療機関では特別な装備が必要ですが、日常生活では、もし周囲に感染者がいても、注意深く行動することでウイルスを体内に入れることを防ぐことができます。



**(罹っていないひとが)ウイルスを体に入れない**

**接触感染:** 自分の手についたウイルスを口の中に入れる

→ウイルスのついた手で

食事をする、顔を触る(唇を触る、鼻をほじる、目をこする)

**手を消毒する(石鹼で洗う、アルコール消毒)**

**消毒していない手で顔を触らない、食事をしない、調理しない**  
**顔を触らないためにマスクは有効**

**飛沫感染:** ウイルスを吸い込む、粘膜に付着する

(エアロゾル)

→ウイルスの入った飛沫、エアロゾルが目、鼻、口に入る

**マスクをしていない人に近づかない(最低2m)**

**話をしない、一緒に食事をしない**

ウイルスに感染しないためには、徹底して接触感染、飛沫感染、エアロゾル感染を防ぐ対策を自分自身が行うことです。

**「信じられるのは自分自身の行動、他人の行動をあてにしない」**

ウイルスを口、粘膜に入れないための対策は極めて明確単純です。

- 1) 手を清潔に保つ(石鹼で20秒以上正しく手を洗う、もしくはアルコール消毒をする)
- 2) 手が清潔であると確信をもてない状態で食事をしない
- 3) 清潔でない手で顔を触らない
- 4) マスクをしていない人に近づかない(話をしない、食事をしない)
- 5) ウイルスの含まれたエアロゾルが蔓延している環境に近づかない

これだけのことを完璧に行えば、ウイルスが体に入ることはありません。

## 接触感染の発生と対策

### 1. 感染者が物に触れ、ウイルスをつける

物を触る前に手を消毒するか洗う(ノロウイルスはアルコール消毒無効)

### 2. ウイルスが付いている物に触る。

触れる物をアルコールまたは次亜塩素酸で消毒する

### 3. ウイルスを手に付ける

物を触った後に手を消毒するか洗う

口、鼻、目を触らない(マスク、眼鏡をする)

手を消毒せずに、口、鼻、目を触らない 調理・食事をしない



自分はしていないなくても  
誰かがしているかも

### 4. ウイルスのついた手で、口、鼻、目を触る

運が悪ければ感染する

### 5. ウイルスの感染が成立する

弁当は洗ってない手で誰かが触ったもの？

手を洗わずに買った？

おつり受け取った手で触った？

(よく考えて、感染しないように行動する)

接触感染対策は、発生源を減らすことと、発生源に接触した後の手洗いです

### 発生源を減らす方法

自分自身が感染源かもしれないと考え、物を触る前に手を洗うこと

多数の者が触れる部位を定期的に消毒すること

(1日に1度が目安です。感染が拡大した場合には頻度をあげます)

→ 施設利用前後の手洗い、消毒が最も重要です。

## 非感染者が接触感染経路を遮断し自分を守る

感染者の鼻腔、口腔内、咽頭でウイルスが増殖する  
感染者の手で触れる所、飛沫の飛ぶ所にウイルスがいる



- ・何かに触れたら手にウイルスが付いたと思え
- ・口、鼻、眼を手で触らない
- ・顔に触る前に手を洗う



口、鼻、眼の粘膜に感染する

繰り返しますが、新型コロナウイルスに感染していない人は、ウイルスが侵入してくる口、鼻、眼の粘膜を触らない事が重要です。どこを触ったか分からない手にはウイルスがついていると考えなければなりません。口、鼻、眼の粘膜を触る前には手を洗います。アルコール消毒も有効です(インフルエンザ、コロナウイルスにアルコールは有効ですが、ノロウイルスには無効です)。

## 飛沫感染の発生と対策

### Social Distance

#### 1. 人と人が2m以内に接近する

すべての人がマスクを着用していれば、距離は縮められる

咳、くしゃみ、話をしない、一緒に食事をしない(食事中にマスクはできない)

#### 2. 咳、くしゃみ、話をすることで唾液の飛沫を飛ばす

マスクを着用する、ゴーグルをつける、眼鏡も役に立つ

マスクがなければ、咳エチケット(服の袖、ハンカチなどで口を塞ぐ)

口、鼻、目に入らなくても、唾液の飛んだところに触れると危険(接触感染)

#### 3. 唾液の飛沫が口、鼻、目の粘膜につく

運が悪ければ感染する

#### 4. ウイルスの感染が成立する

次は飛沫感染対策についてです。これはSocial Distanceと咳エチケットがすべてです。

何らかの症状のある人は人と会わないこと(STAY HOME)が大前提ですが、症状が出現する数日前からしぶき(飛沫)には感染力のあるウイルスが含まれます。

Social distanceは、感染しているかもしれない人のしぶき(飛沫)を吸い込まないために必要な距離です。マスクをしていない人とは最低2mの距離が必要です。大きくくしゃみをする人とは5m程度は離れていても安心できません。しかし、マスクを正しく装着していれば、普通に話す程度であればしぶきが飛散することはありません。(マスクはサージカルマスクである必要はありません。会話時の飛沫を防ぐためには布マスクで構いません)

基本的に大学構内ではマスクの着用をお願いしていますが、どうしてもマスクを装着できない活動もあります。その際は最低2mの距離を保つことが必要です。また、マスクをしていない状態でくしゃみをすることもあるかもしれません。その際には咳エチケットを守ることが大切ですが、完全にしぶき(飛沫)が飛散することは防げません。咳をする人は、人のいない方に顔をそむけてから咳をする、飛沫を浴びたかもしれないと思った人は、すぐに手や顔を洗うといった対応をとりましょう。

目をアルコールや次亜塩素酸で消毒してはいけません。

## 非感染者が飛沫感染経路を遮断し自分を守る

感染者の鼻腔、口腔内、咽頭でウイルスが増殖する



- ・マスクをしていない人に近づかない(最低でも2m)
- ・マスクをし、他人の唾液が口、鼻に付くのを防ぐ
- ・目を防ぐには、ゴーグルが必要。眼鏡でもある程度防御できる

口、鼻、眼の粘膜に感染する

新型コロナウイルスに感染していない人は、マスクをすれば咳やくしゃみで飛んでくるウイルスを多く含んだ他人の唾液が自分の口や鼻の粘膜に付着することを、ある程度防ぐことができます。

新型コロナウイルスは皮膚に付いただけでは感染することはありません。口、鼻、眼などの粘膜から侵入します。眼の粘膜から侵入することは少ないと思われませんが、実際に感染することは証明されています。眼の粘膜も保護する必要があるのですが、ゴーグルが必要になります。眼鏡でもある程度の防御にはなりません。

## エアロゾル(マイクロ飛沫)感染の発生と対策

### 1. 密閉、密集、密接の3密の状態が発生する

3密の場所では、接触感染、飛沫感染の確率が高くなる  
常に接触感染、飛沫感染予防策を頻繁に行う  
マスクをして、頻繁に手洗いをする

### 2. 咳、くしゃみ、大声を出す、話すでエアロゾルが発生する

咳、くしゃみをしない、大声も出さない、話さない  
換気を頻繁に行い、エアロゾルをなくす

### 3. エアロゾルは30分程度は空中に存在する

呼吸をしない  
運が悪いと、感染が成立する

### 4. エアロゾルを吸い込んで感染が成立する

**対策は不可能**

**3密の場所に行かない**

**3密の環境をつくらない**

(空気の流れを維持するレイアウト)

エアロゾル感染は、飛沫(しぶき)よりも小さなウイルスを含んだ粒子(エアロゾル)が落下せず空中に30分以上漂い、そのエアロゾルを吸い込むことで感染するものです。エアロゾルは大声、咳、くしゃみが発生原因です。

エアロゾル感染はいわゆる3密の状態でおこることが知られています。換気の悪い狭い空間で、密集して歌ったり踊ったりすることは大変危険です。

エアロゾル感染が生じやすい環境(3密)で感染を予防することは不可能です。したがって、3密環境に行かない、作らないことが重要です。

3密環境を作らないために最も大切なことは**換気(空気の流れを作る)**です。

飛沫を予防しようとカーテンやアクリル板を設置すると、換気効率が著しくて低下し、かえって感染リスクを高める可能性があります。



感染を防ぐポイントを解説しましたが、ご理解いただけただでしょうか？

飛沫、接触感染を防ぐことは、原則を理解して日々の生活や行動に応用することです。

不明な点、具体的な対策については個別に総合健康安全センター、保健室へご相談ください。手の洗い方、マスクの正しい使い方、消毒方法、濃厚接触者となった場合の対応などは総合健康安全センターホームページにQ&Aを掲載してありますので、そちらもご覧ください。

<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/kenkou/osirase/coronaq/index.html>



## チェックリスト:すべての対策がとれた活動のみ可能 活動の内容に応じて、必要な対策を考える

### • 接触感染防止対策

参加者の手洗い、消毒

参加者が触るもの(ボール、用具など)の消毒

活動中顔を触らない対策

### • 飛沫感染防止対策

適切なSocial distanceを保つ

(マスク着用 or 活動内容に応じた距離の確保)

十分な換気を確保

(大きく呼吸する活動では常時2方向以上必要)

### • エアロゾル感染防止対策

密閉、密集、密接な空間を作らない

確実に全員が手を洗い、  
飛沫が付着しなければ、頻回の消毒は不要  
飛沫が付着するのであれば、毎回消毒すべき

具体的な活動における対策はここに書かれた項目について検討していただければと思います。

すべての項目で対策が立てられている活動は、安全に安心して実行することができます。対策が不十分にしか取れていない活動は、残念ながらしばらくは控えていただかなければいけません。



## チェックリスト:すべての対策がとれた活動は可能

接触感染防止

飛沫感染防止

エアロゾル感染防止

出来ない事:

一緒に食事、コンパ、カラオケ  
近距離で接する活動、運動

危険な環境:

更衣室、窓を閉めた車内  
狭い浴室、防音室

適切な距離(Social distance)は活動内容で変わる:

マスクをして小声で会話

1mで十分

マスクをしないで食事

向かいあえば最低でも2m必要

激しい運動(マスクの着用は危険)

大声を出す可能性のある活動

最低半径2mは(ジョギングはもっと)

感染防止策が十分でない活動や環境について例示しました。サークル活動、実習の運用を考える際の参考にして下さい。

これらも工夫することでリスクを減らすことができます。

自動車も、窓を閉めきり内循環でエアコンを使っている状態(3密、エアロゾル感染のハイリスク環境)と、すべての窓を全開にしマスクをしている状態ではリスクレベルが全く異なります。更衣室も窓が2方向に広く開けてあり空気が常に流れている状態で2m以上の距離を保ち話をしない、使用前後で手を消毒するのであればリスクは軽減できます。

適切なSocial distanceもマスクの有無、活動の内容で大きく変わってきます。

これらについて、お示した原則に従って十分な対応であるかどうかをご検討ください。

完全に感染を防ぐ事は不可能(自分も感染するかも)  
大学内だけでなく日常、バイトでも気をつけることで、  
自分が感染することを防ぐ  
友人を感染させることを防ぐ、守る  
= **新しい生活習慣(行動変容)**  
**感染者を差別しない、冷静な行動を!!**

状況が改善すれば、感染防止策を緩めることが可能になります。  
しばらくの間は頑張りましょう。  
一安心しても、数か月後に再び感染爆発が生じる可能性があります。  
(そのリスクを減らす方法も正しい理解に基づく「新しい生活習慣」です)  
その際には、再度より厳しい対策が必要になるかもしれません。

自分が感染源となり周囲を感染させてしまうリスクは常にあります。そのリスクを激減させるのはマスクと手洗いです。しかしながら、対策を全員が24時間完璧に実行することは簡単なようで意外に難しいことです。ちょっとした不手際は誰にでもあります。マスクを外さなければいけない場面も1日に何度もあります(洗顔、食事、入浴など)。

また、感染した人の責任を追及する動きが目立っていますが、感染者も被害者です。皆さんの「安全」を確保するために必要な情報は常に提供していますが、**不正確な情報や安全ではなく安心を求める気持ちは、過剰な対応の要求・差別・風評被害・パニックをもたらします。感染が皆さんの周囲に起きたとしても、冷静に対応して下さい。**

(Youtube 日本赤十字社 ウイルスの次にやってくるもの を御覧下さい

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>)

現在の規制は、大変厳しいものです。「ここまでの必要があるのか？」と疑問に思われる方もいらっしゃると思います。しかし、海外や北海道の状況や、過去のアウトブレイク(スペイン風邪など)をみると、一段落した時の行動が第2波の被害状況を左右します。もう暫く頑張っていたきたいと思います。感染の終息状況によってはこの対応は緩めて行くことが可能ですが、逆に大きな第2波が発生した場合には、より厳しい対応が必要となるかも知れません。第2波を小さくし日常の生活を取り戻すために、1人1人の努力(新しい生活習慣)をお願いします。



Youtube 日本赤十字社 ウイルスの次にやってくるもの