

だからだ

新型コロナウイルス感染症
山梨県は9月12日まで

泉中ほけんだより R3.8.26

まん延防止等重点措置対象地域 です

引き続きみんなで
取り組む

生活習慣



こまめにしよう

手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



POINT
指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そう**ゼロ密!**

一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

学校では、密を避けることが困難な場合もあります。その場合は、マスク着用で大声を出さないなどを意識しましょう。

正しく使おう**マスク!**



①鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ



②あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

POINT
会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

「不織布マスク」の着用をおすすめします

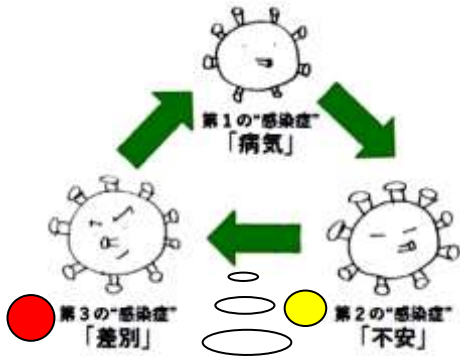
■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{*2}	80%	90% ^{*2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{*2}	60-70% ^{*2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

マスクの着用方法によって飛まつを飛び散らせるのを防ぐ効果に違いが生じることから、正しい方法で着用することが重要とされています。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。

出典：理化学研究所計算化学研究センター

感染症にひそむ 負のスパイラル を断ち切ろう



3つの顔が「負のスパイラル」でつながる

新型コロナウイルス感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで

「あの人咳している…コロナ?」「熱が高いけど怖いから黙ってよう」このように思ってしまい、行動することから感染症の3つの顔は広がり、私たちの生活に影響を及ぼします。ここまで広がっている新型コロナ。予防しても、いつどこで誰が感染してもおかしくない状況にあります。予防接種を2回受けていても感染するリスクはゼロではありません。

それぞれが自分のこととしてとらえ、できることを工夫していこう!

不安

に振りまわされ
ない



不安や恐れは私たちの「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めます。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちから力をうばい、冷静な対応ができなくなることもあると心得てください。

差別

を防ぐ

不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。「確かな情報」と「差別的な言動に同調しない」ことが大切です。



頑張っている医療従事者や私たちの日常生活を支える仕事を続ける人、感染予防を頑張っているみなさん。この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払いましょう!

どんなことでも言葉にしてほしい

話聞いてみよう
聞いてみよう



Long-COVID



相談カアツプ
大作戦!!

一緒に考えよ?



こらこら
こまこらこら

なにもしたくない…めんどろ

