

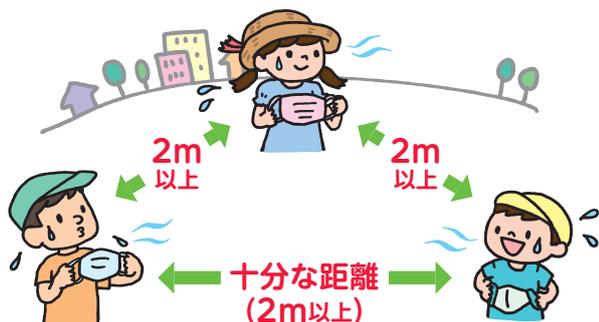
これからの季節の 新型コロナウイルス感染対策

これからの季節、**熱中症**に気を付けながら、**新型コロナウイルスの感染対策**をしましょう。



マスク

- 新型コロナウイルスの感染予防では、**マスク**をすると**飛沫**がでないため、**マスク着用は最も大事なことです**。しかし、夏場は**熱中症のリスクが高まります**ので注意が必要です。
- マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなります。
- 屋外で、**人と2m以上離れている時**は、熱中症を防ぐために**マスクをはずしましょう**。

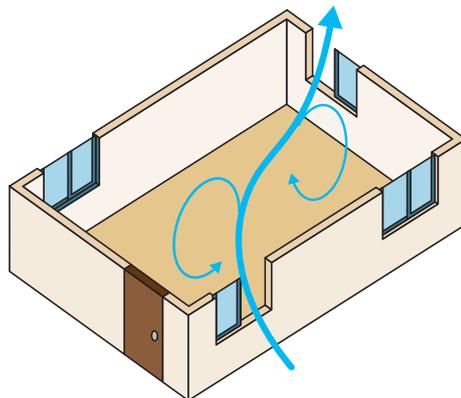


- その他、熱中症について18ページにも掲載しています。こちらをご覧ください。

エアコン



- 熱中症予防では、エアコンなどを利用して、**室内の温度を調整**することが大事です。
- 一般的な**家庭用エアコン**は、室内の空気を循環させるだけで、**換気は行っていません**。
- 新型コロナウイルスの感染防止策として、**対角線上に、二方向の窓やドアなどを開け**、換気をしっかりしましょう。換気の際は、空気の通り道を意識することが大切です。



- 換気後は、**エアコンの温度をこまめに再設定**し、「熱中症予防」を心掛けましょう。

感染症専門医からのアドバイス

- 暑くなると、冷房を入れるため、ドアや窓を閉めがちになります。常時でなくても、時々**ドアや窓を開ける**意識付けをしましょう。
- 扇風機やサーキュレーターは換気の代わりにはなりません。特に**首振り機能**を使うと、マイクロ飛沫が**部屋中に拡散**されるので、使用は最小限にしましょう。

マイクロ飛沫

くしゃみや大声を出すことによって出る飛沫のうち、小さなもの(直径0.005ミリ未満)で、しばらく空中を漂い風に流されて2m以上移動するものです。

- 外での散歩や運動では、2m以上離れていれば、マスクをはずしても構いません。



奈良県立医科大学附属病院
感染症センター
笠原センター長