

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日: 令和2年10月25日 発行: 宇部市

第20号

「0(ゼロ)密」を目指し、感染拡大を防ぐ!

新型コロナウイルス感染症は、新たな感染者数が減っても、再び感染が拡大する恐れがあります。感染拡大を防ぐ対策は、長期にわたると見込まれています。これからも対策を続けながら、毎日の生活を送っていきましょう。

基本に戻り、「3つの密(3密)」のおさらいをします。

「密閉・密集・密接」が、「3つの密(3密)」です

3つの密が重なると、
クラスター発生(集団感染)の
リスクが高まります。



換気の悪い
「密閉空間」

大人数が集まる
「密集場所」



間近で会話する
「密接場面」

「3つの密」がそろわなくても、「1つの密」でも感染の危険は高まります!できる限り、「0(ゼロ)密」を目指しましょう。人がいなくても、共同で使う部分にはウイルスが付着している恐れがありますので、消毒や手洗いなどに注意しましょう。

感染から身を守り、感染拡大を防ぐためには、

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

感染防止の3つの基礎が大切です。

けんしんを受けましょう!

～**新型コロナウイルス感染症が気になって受診を控えている皆さまへ**～

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェック。自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。

健康診断の会場では換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。定期的に健診・検診を受けましょう。

出典：健診・保健指導のあり方 | 厚生労働省

健診：総合的な健康診断のこと。 検診：特定の病気かどうか診察すること。

運動やスポーツをするときも感染症対策をしましょう

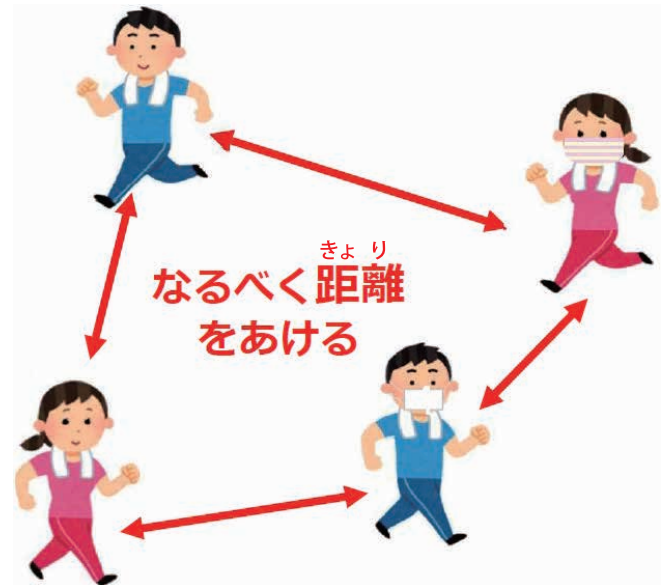
3つの密のうち、ひとつでも該当しないように注意しましょう。

ウォーキング・ジョギング

- ①ひとりまたは少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選びましょう
- ③ほかの人との距離を確保
- ④すれ違うときは距離をとりましょう

筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気



文部科学大臣からのメッセージ

萩生田文部科学大臣は、「(新型コロナウイルスに)感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るよう励まし、治って戻ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。もし、自分が感染したり症状があったりしたら、友達にはどうしてほしいかということを考えて行動してほしいと思います。」と、全国の子どもたちにメッセージを送りました。

みなさんも思いやりの心を持って、自分のこととして考えてみましょう。