

2020年11月4日

新型コロナウイルス感染症対策(予防・会食)について

保健管理センター長・職員健康管理室長

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が、東京で広がりはじめて8か月たちました。
予防のカギは気道からの飛沫への対策です。

●以下の方策をもう一度確認して、冬の到来に備えましょう。

1. マスクの着用
2. 手洗い・うがい
3. 室内・車内の換気の励行
4. 3密の回避

※参考



感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等 <ul style="list-style-type: none">● 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。● 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。● また、同じ飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。 	場面② 大人数や長時間におよぶ飲食 <ul style="list-style-type: none">● 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のほしご飯では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。● 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。 	
場面③ マスクなしでの会話 <ul style="list-style-type: none">● マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。● マスクなしでの感染例としては、見カオケなどでの事例が確認されている。● 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。 	場面④ 狭い空間での共同生活 <ul style="list-style-type: none">● 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。● 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。 	場面⑤ 居場所の切り替わり <ul style="list-style-type: none">● 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の遣いや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。● 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。 

(内閣官房 <https://corona.go.jp/prevention/pdf/infection-20201023.pdf>)

●年末・年始の会食の季節ですが、本学では「会食の自粛を推奨」しています。

特に飲酒を伴う会食は避けてください。

飲酒を伴わない場合でも以下の点に気をつけてください。

1. 喫食時以外はマスク着用(注文・会話・会計のときも)
2. 人数は少なく、広いテーブルで、食器は個別で
3. 着席は斜め向かいで(真正面をさける)
4. 時間は短めに、声は低めに

※参考:一般的な会食における感染事例 (国立感染症研究所)

<https://www.niid.go.jp/niid/images/epi/corona/covid19-25.pdf>

●サークル活動も段階的に始まっています。食事・運動・睡眠に留意して体調を整えてください。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



会食で感染リスクを下げる工夫

- ・ 少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と
- ・ 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ・ 座の配置は斜め向かいに。（正面や真横はなるべく避ける）
- ・ 会話する時はなるべくマスク着用（フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要）
- ・ 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で
- ・ 体調が悪い人は参加しない