

Q 新型コロナウイルス感染者が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は？

A 発症（病気の症状）の前2日から発症後7～10日程度とされています。

またこの期間のうち、発症直前・直後がウイルスの排出量をもっとも高くなると発表されています。

Q マスクの効果はどのくらいあるの？

A マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が**減少**することがわかっています。（布マスクを**感染者が着用した場合、60～80%減少し、感染者と接する人が着用した場合に20～40%減少**）



この報告から、私たちが認識しなくてはいけないことは！！

**症状がなく、一見健康と思われる人**でも、  
実はすでに新型コロナウイルスに感染しており、  
**大量にウイルスを排出している**かもしれないのです。  
仲間内での少人数の会食やホームパーティの場面であっても、  
感染の可能性がないとは言い切れません。

仲間との集まりを楽しくするために、**食べる時とおしゃべりする時のメリハリ**をつけて、食べるときはおしゃべりせず、  
**おしゃべりする時は正しくマスクを着用**しましょう。

# 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。
- 京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。



# いつでもマスク！

会話の際には  
マスクをつけて  
静かな会食を！

手洗い・消毒・3密回避  
などの基本的な  
感染症対策も忘れずに！

冬のコロナ対策へのご協力をお願いします

