

# 新型コロナウイルスに 感染しないために★

\*インフルエンザなど呼吸器感染症も  
感染3経路は同じなので、この方法が基本的に使える。

## 新型コロナに感染しない方法

新型コロナはヒトの体の外では無力。  
体の中に入れなければ、  
感染しないし恐れることは何もない。

新型コロナに感染しないために  
エアロゾル空気感染と飛沫・接触感染を意識してはっきり区別することが肝心。

接触感染を防ぐためには、  
手洗い習慣をつけること。

まず一番にエアロゾル空気感染を防ぐこと！  
そのためには常時換気を良くすること。  
人が集まると、すぐに換気不足になりやすいので  
CO2モニターで1,000を超えたら換気を上げて  
室内空気をいつも新鮮にする。

**呼吸**：人は酸素（O<sub>2</sub>）を吸い、炭酸ガス（CO<sub>2</sub>）と共に  
微小な液滴 エアロゾルと飛沫を吐きだす。

会話や歌唱や大声で発声したり、咳・くしゃみをする時、  
CO<sub>2</sub>とエアロゾルと飛沫の量はさらに多くなる。



飛沫感染を防ぐには  
マスクを着けるか、  
人との距離を 1メートル以上をとる。

距離 1メートル以内において、顔正面で向き合うことを避けるという選択もできる。  
(ただし医療現場や有症状感染者の対面では距離2メートル。)

