

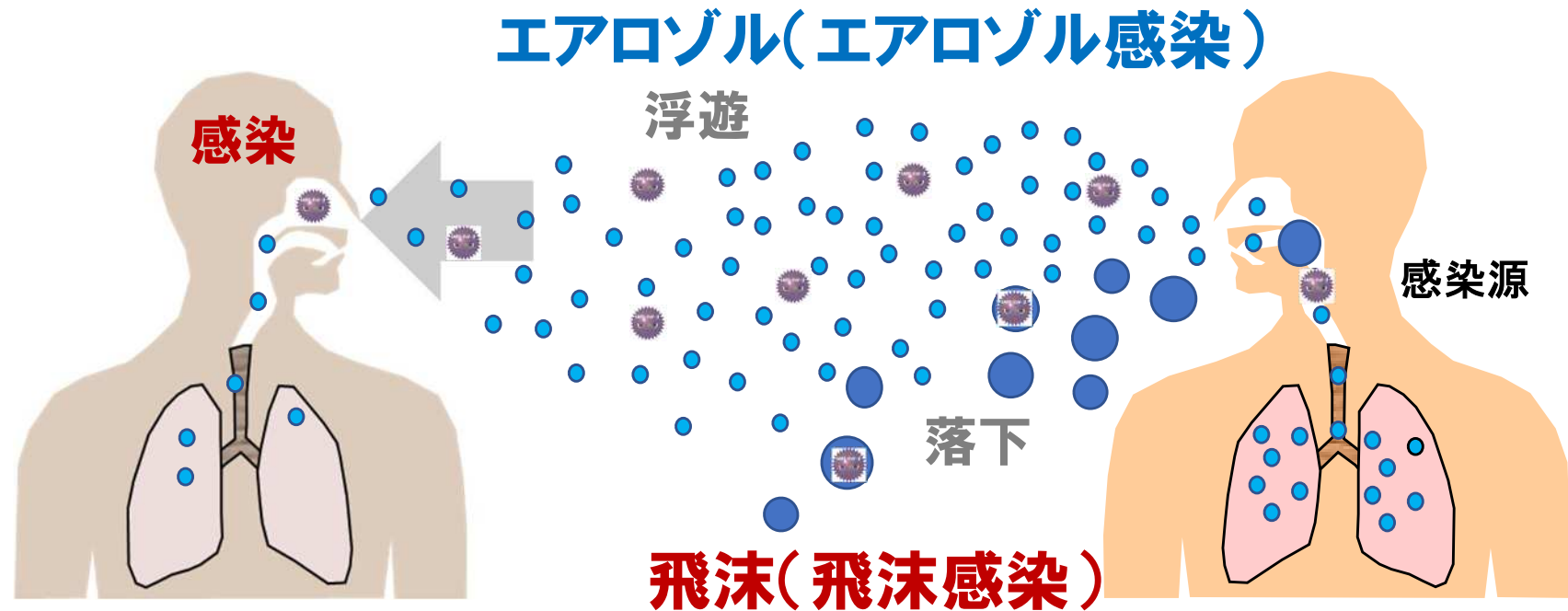
# 2023年3月13日からマスク着用は 個人の判断が基本となります

---

ウイルスを吸い込まない対策として  
「換気」を中心に取りまとめました  
今後の感染防止対策の参考としてお役立てください

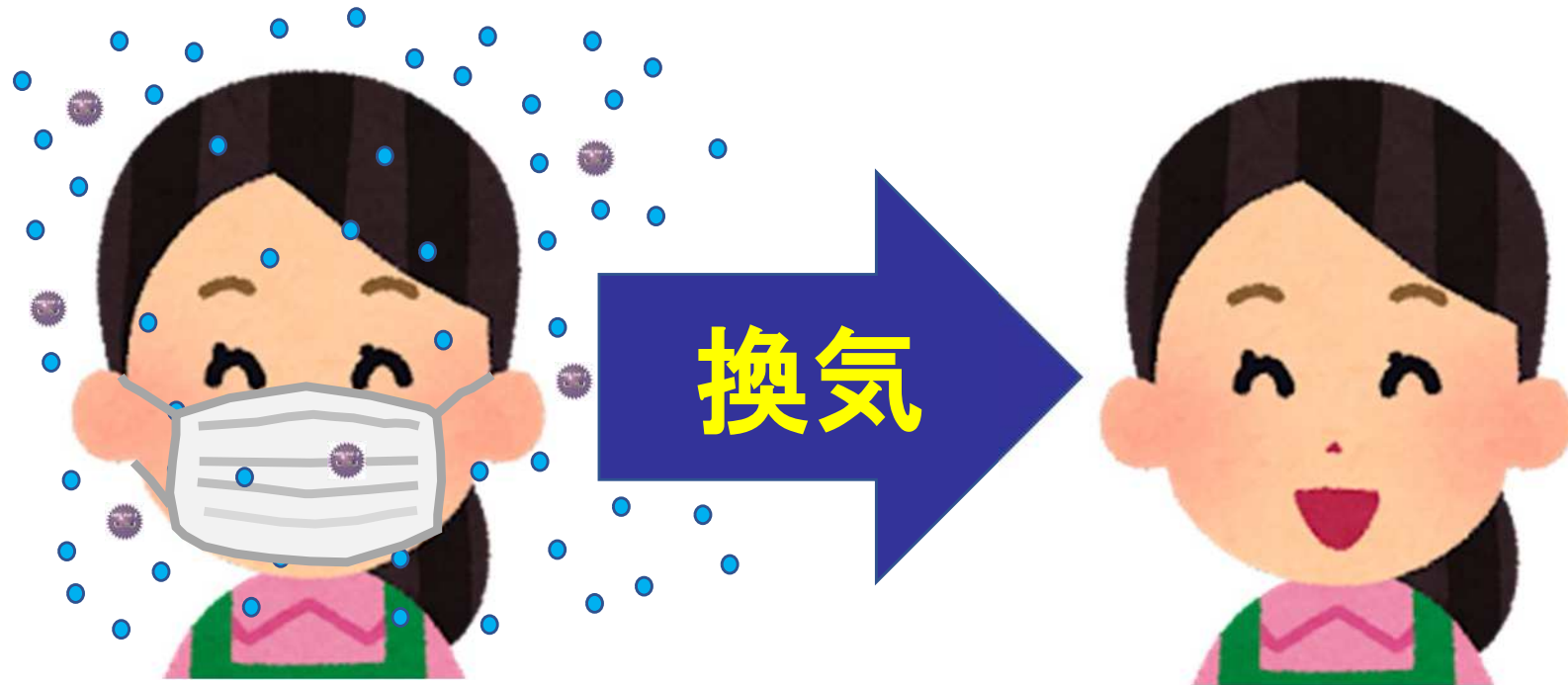
愛知県立大学 看護学部  
清水宣明 教授 監修

# 吸い込まない対策が重要です！



呼吸器からは、咳、くしゃみ、歌、会話はもちろん、普通の呼吸でも、すぐ落下する大きな**飛沫**と、空気中に浮遊する小さな**エアロゾル**が出ます。感染者のこれらの微粒子にはウイルスが含まれています。私たちは、主にこの**エアロゾル**を吸い込んで感染します。吸い込む量が多いほど、感染の可能性が上がります。

# 換気でウイルスを除去すれば マスクの必要性は減ります



マスクは、ウイルスを含むエアロゾルの吸い込みと排出を約半分に減らします。それによって、流行期間中の**感染を約半分**にできる便利な道具です。でも、換気によって空間に漂うウイルスを除去すれば、マスクの必要性はグンと小さくなります。

# ふたつの感染経路が重要です



## ○エアロゾル感染

- 粒子が小さい
- すべての方向に広がる
- 連続的に出される
- 遠くまで届く
- 空間に溜まる
- 常に吸い込む



## △飛沫感染

- 粒子が大きい
- 顔が向いた方向のみ
- 断続的に飛ぶ
- 近くしか届かない
- 空間に溜まらない
- 偶然に吸い込む

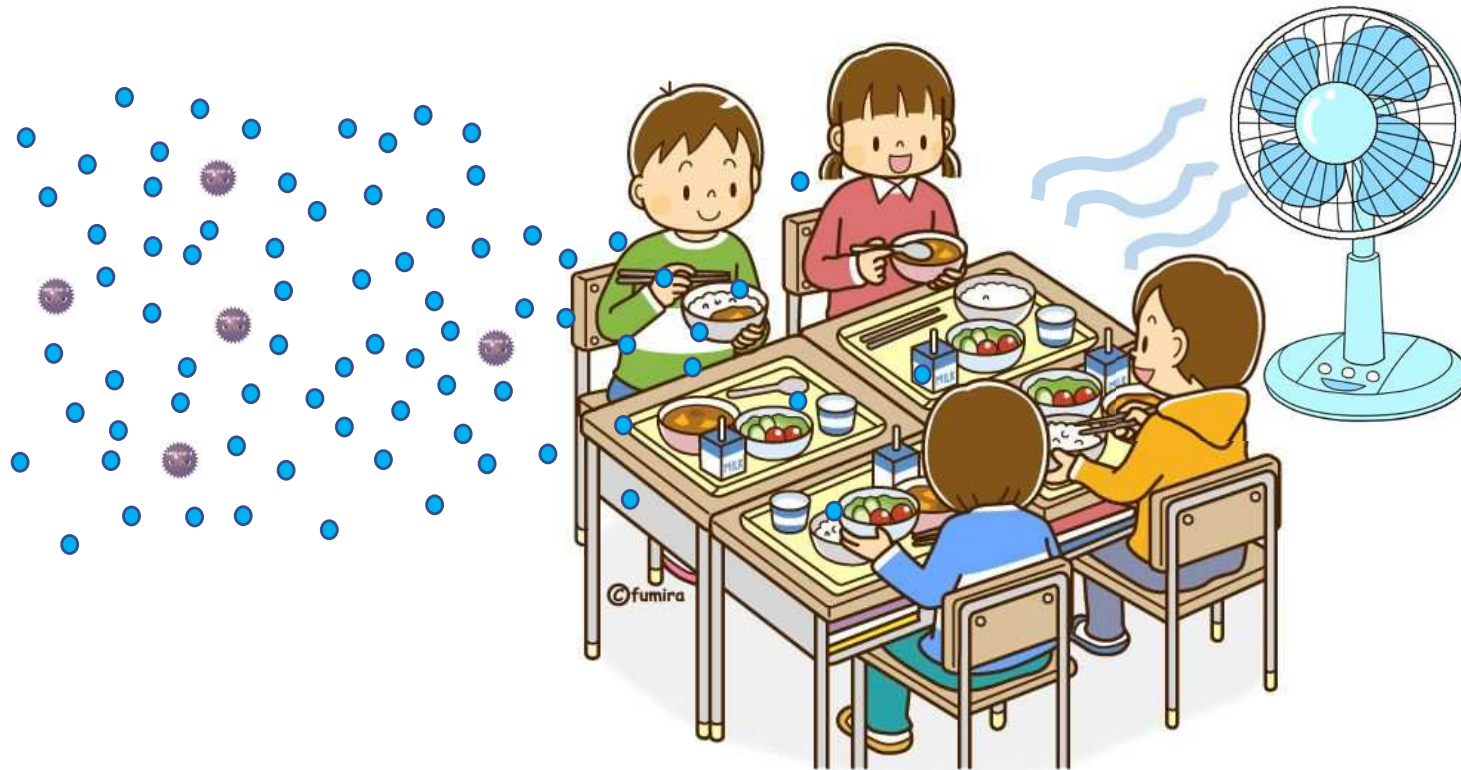
# 二段階換気でウイルスを除去しよう



呼気で排出されたウイルスは、エアロゾルとして空間に漂います。まず、人の周囲にウイルスが濃く滞留しないように、扇風機などで緩やかに空気を常に動かして吹き払いましょう（**近くの換気**）。次に、全体の空気も入れ替えて部屋からも追い出しましょう（**遠くの換気**）。

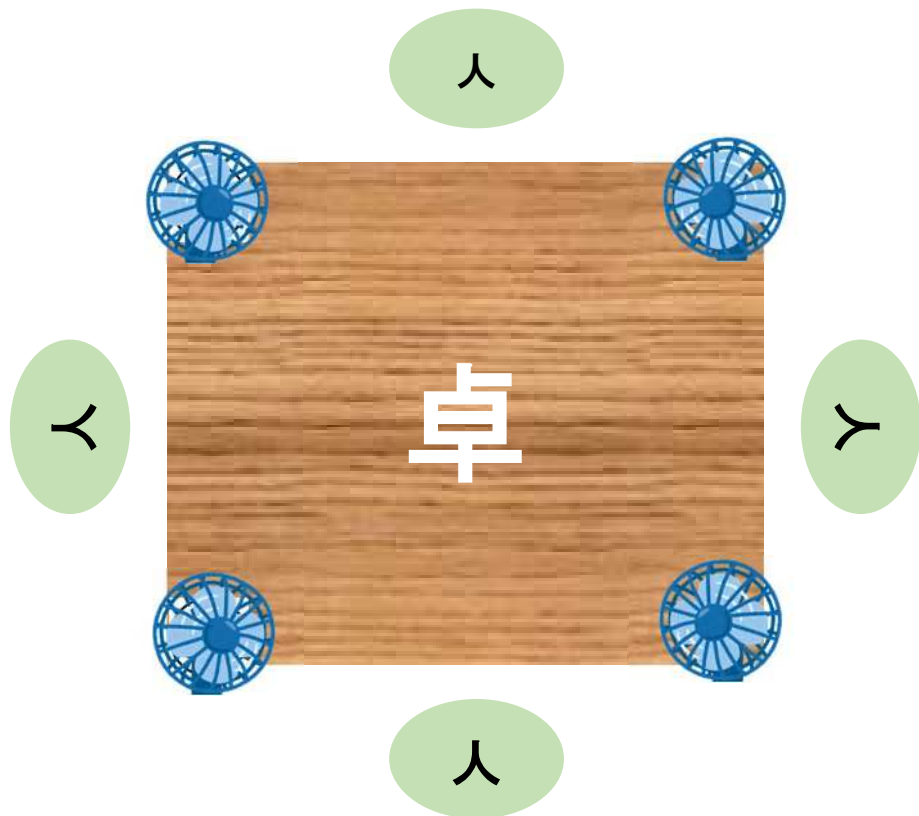


# だんらん，給食などの**近くの換気**方法

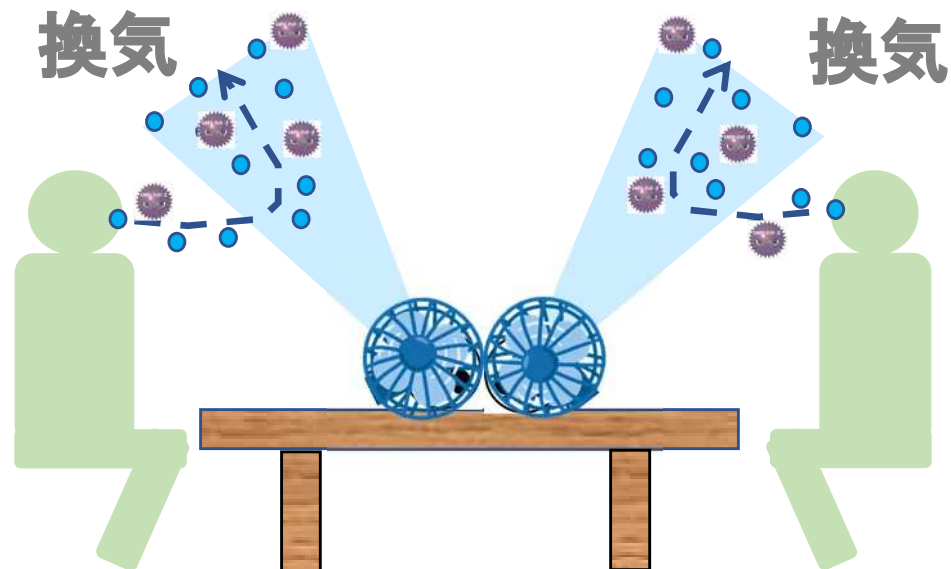
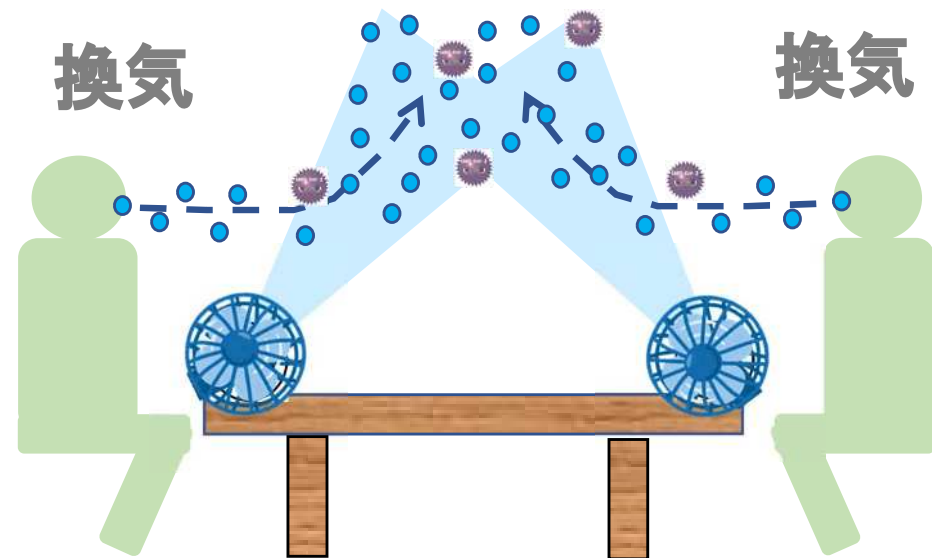


マスクなしは，マスクありよりも呼気で多くのエアロゾルが排出されて漂います。お互いに**呼気**がかからないように，扇風機などで人の間に弱い空気の流れを作って，エアロゾルを吹き払いましょう。

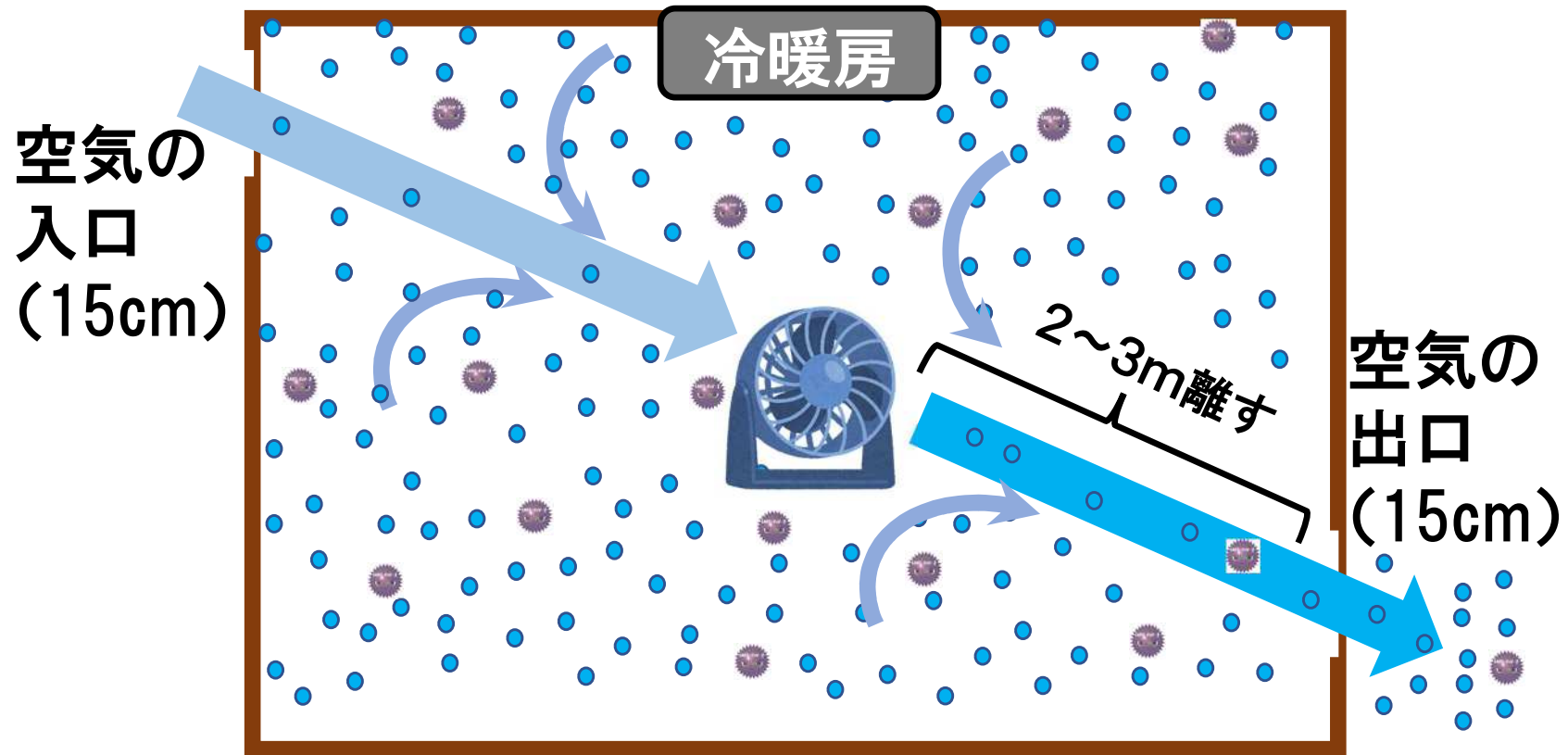
# 会合などでの 近くの換気方法



小型扇風機などを用いて、**呼気**がお互いにかからないように、人のいない空間に吹き払いましょう。



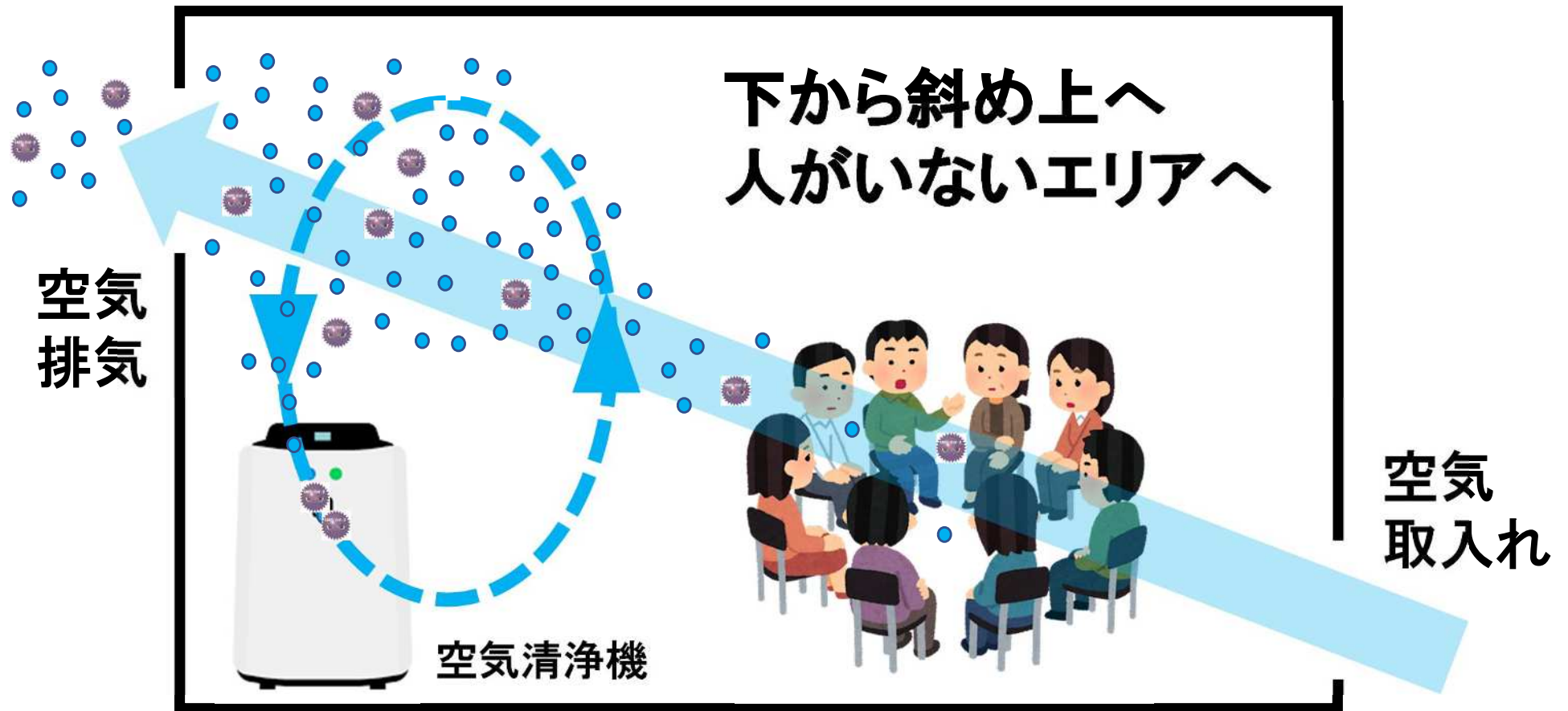
# 空気の筋を通す遠くの換気方法



部屋に**15cm程度**の入口と出口を作って、空気の流れを通しましょう（対角線でなくてもよい）。もし、空気の通りが悪い場合は、出口と入り口を結んだ直線上に送風機を置いて、強く空気を押し出しましょう。冷暖房が損なわれない程度の換気量でよいです。

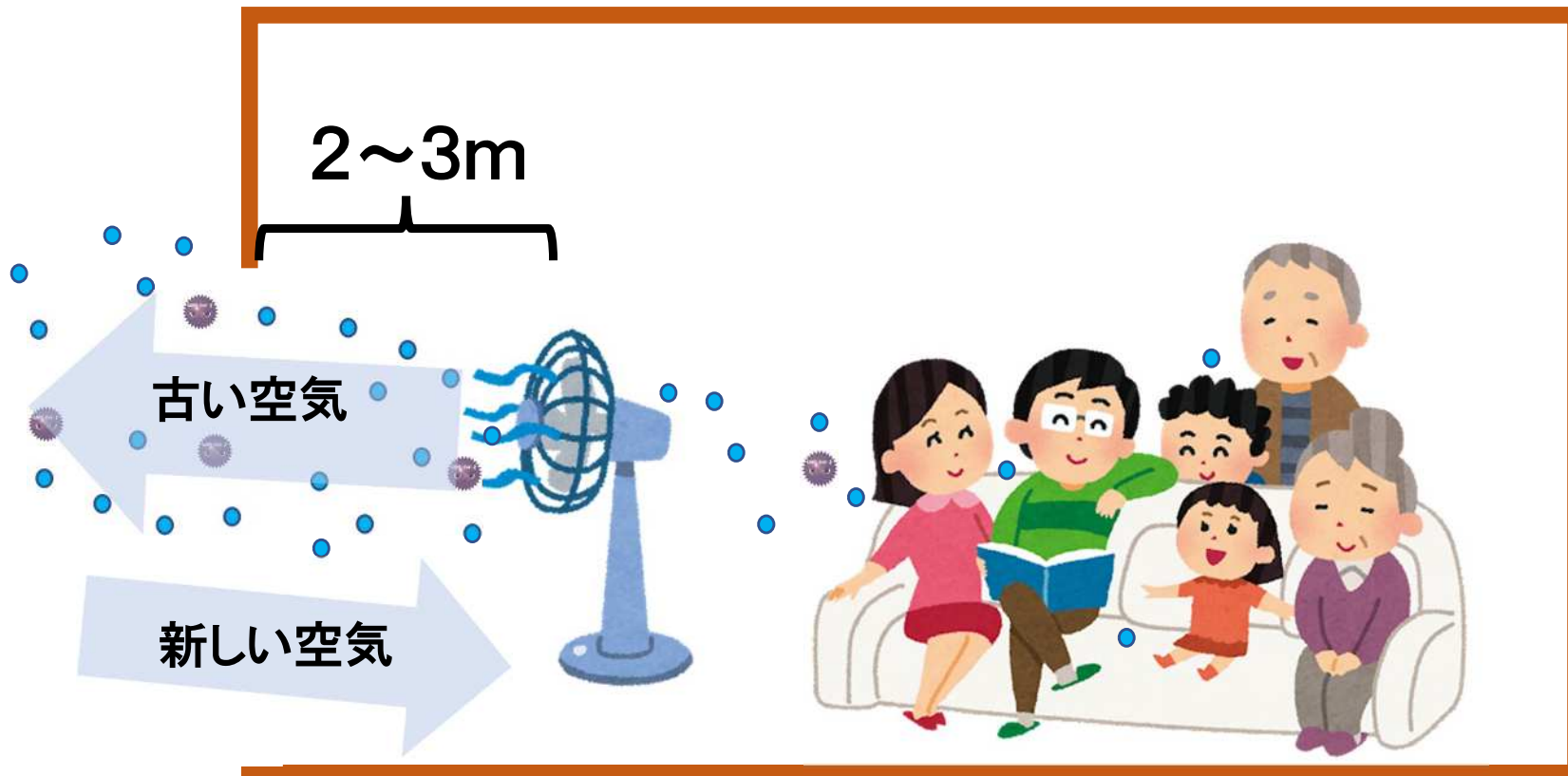


# 下から入れて上から出す 遠くの換気方法



外気は温度が低く，呼気は温度が高いので，換気は下から空気を入れて上に排出するのが基本です。換気が不十分な場合は，空気清浄機を使いましょう。空気清浄機は，人から離れた場所に置いて，そこに向けて呼気を飛ばしましょう。

# 出入口が1か所しかない部屋の換気



空気の出入り口が**1か所**しかない部屋では、出入り口に向かって送風機で強く風を送り続けて、内部の空気を**押し出**しましょう。すると、入れ替わりに外部の空気が入ってきます。

# 感染の懸念がある人は風下に



図は保育施設の場合

ある人に感染の懸念が出たけれど、すぐにはその場を離れられない場合があります。そういうときは、できるだけ**風下**にいていただき、部屋にウイルスが滞留することを防ぎましょう。ウイルスは空気に乗って感染を広げるので、逆に、空気を味方につけることが大切です。



# 換気設定の例①

(愛知県立大学  
災害弱者対策研究所)



排気口

本流

部屋に強い換気の  
空気の流れを作る

大型サーキュレーター

壁衝突による  
下降流

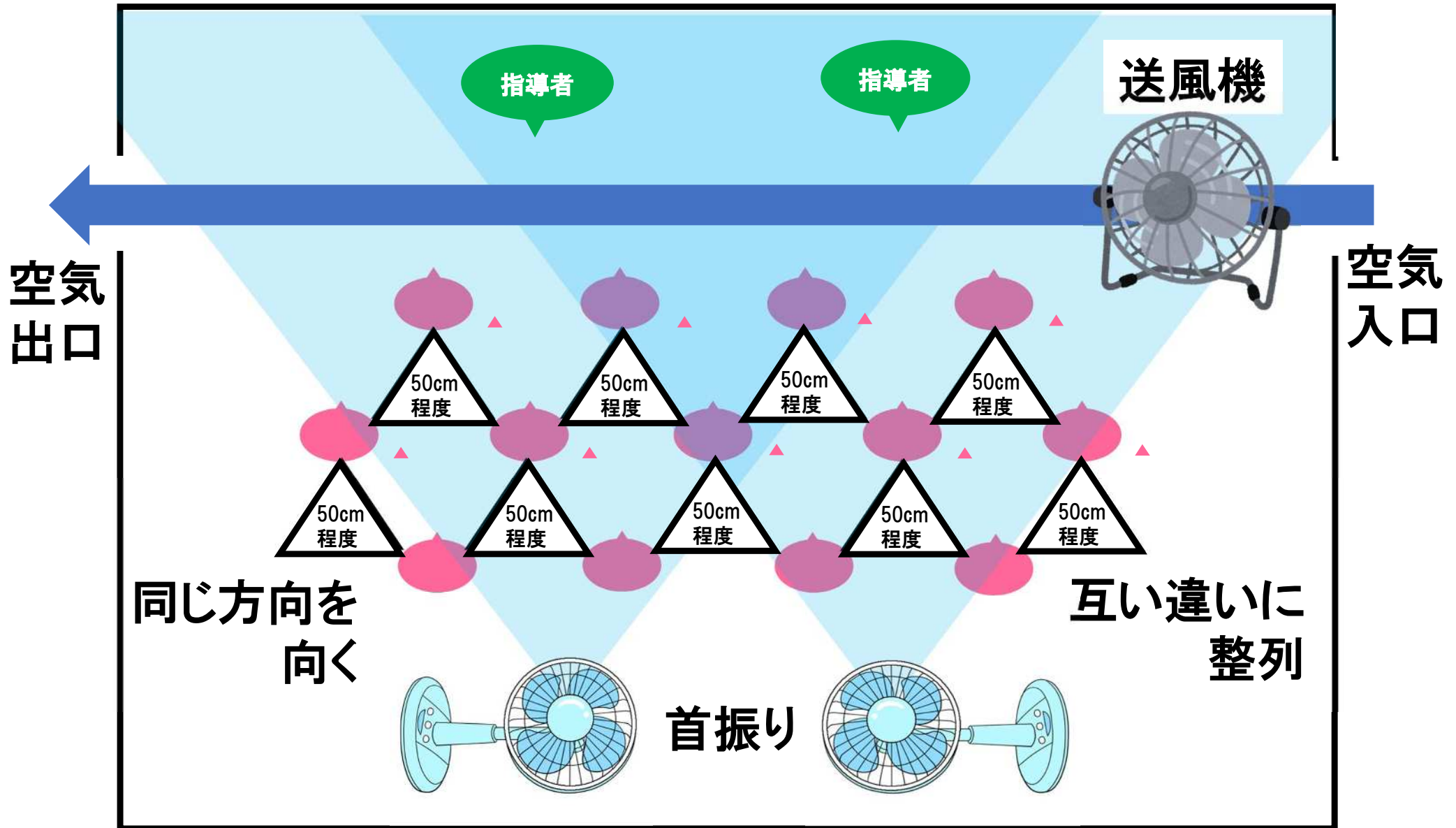
大容量  
空気清浄機

卓上小型扇風機

人の呼気を  
近くに滞留させない

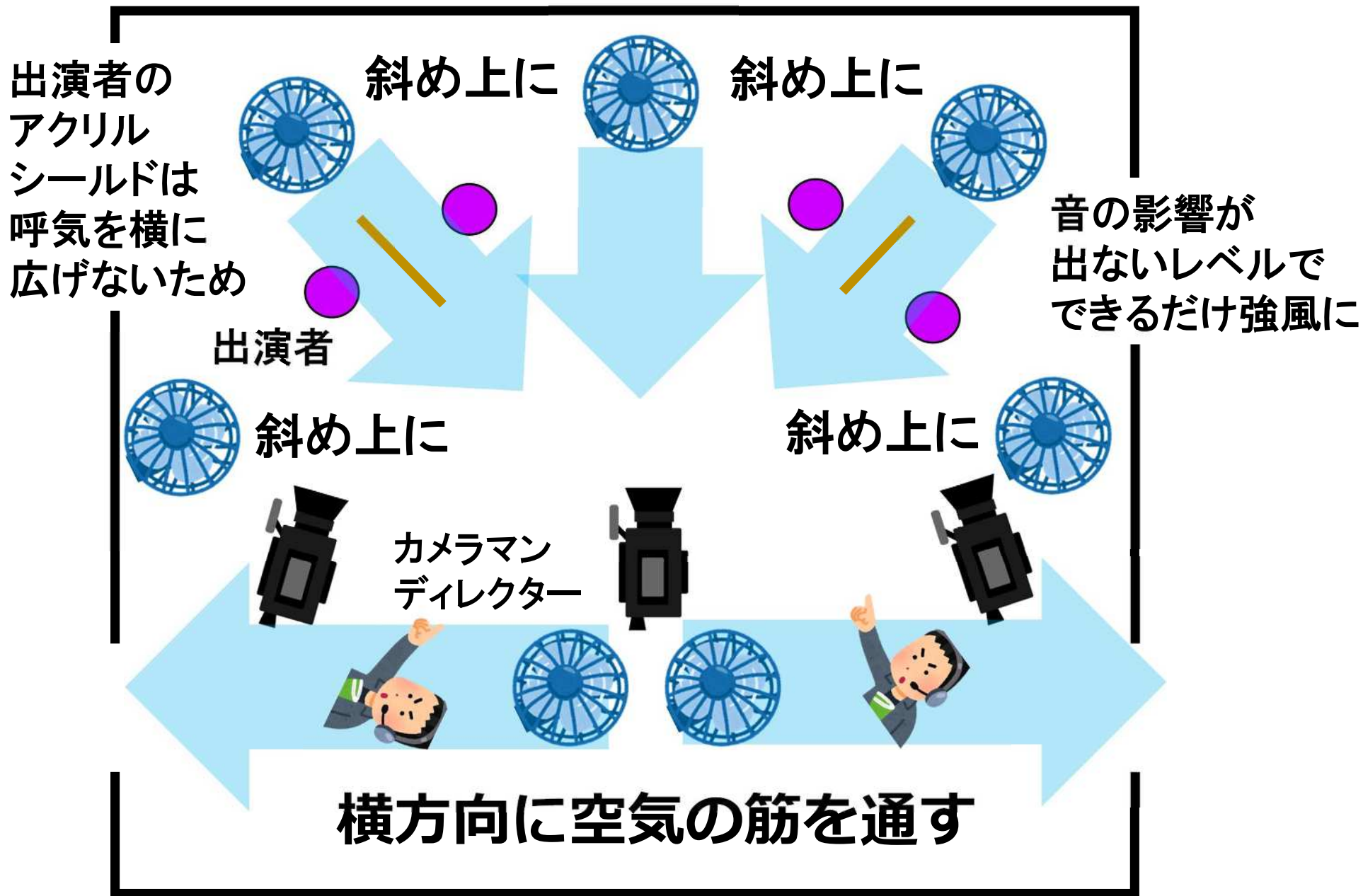


# 換気設定の例②（発表会，合唱，式典）

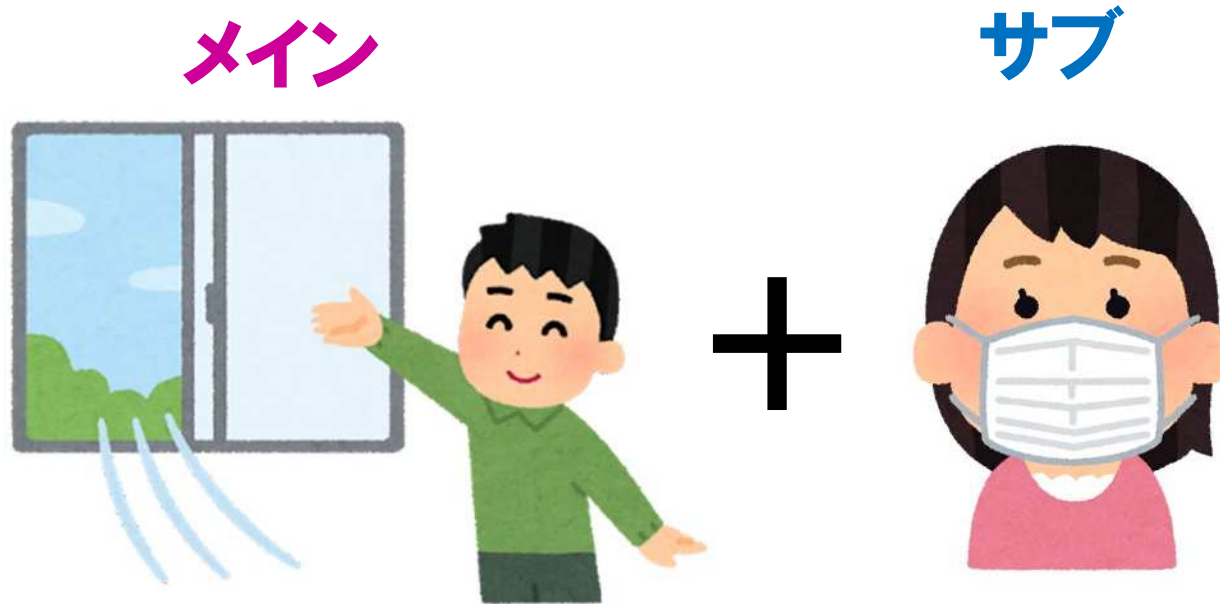




# 換気設定の例③（テレビスタジオ）



# まず換気，足りない分をマスク



新型コロナウイルスは，吸い込まなければほとんど感染しません。上手に換気して，浮遊するウイルスを除去しましょう。まず換気，足りない分をマスクで補いましょう。十分な換気ができていれば、マスクは要りません。

# 新型コロナウイルス感染症対策

## マスク着用について (2023年3月13日～)

### ～ 基本方針 ～

- 個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本
- 症状がある場合等で通院等やむを得ず外出する場合は、人混みは避け、マスクを着用
- 感染防止対策としてマスクの着用が効果的な場面では着用を推奨

### マスクの着用が効果的な場面

医療機関	医療機関受診時・訪問時、医療機関従事者については勤務中
高齢者施設、障害福祉サービス事業所 (重症化リスクの高い方が多く利用している施設)	高齢者施設等の訪問時、施設等従事者については勤務中
公共交通機関	混雑した電車やバスに乗車する時

- ◆ 引き続き、「三つの密<sup>\*</sup>」の回避、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等の基本的な感染防止対策の徹底をお願いします
- ◆ 事業者が、感染対策上又は事業上の理由等により、利用者又は従業員にマスクの着用を求めることは許容されています

※ ①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人々が密集している）、③密接場所（互いに手を伸ばしたら手が届く距離での会話や発声が行われる）