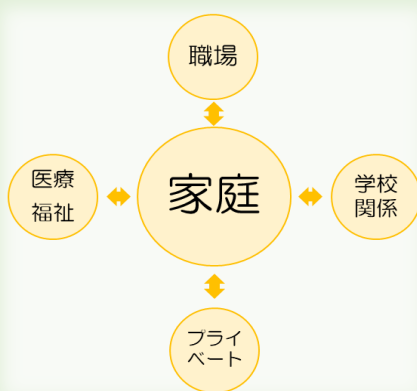


# 家庭内感染を防ぐために

【園児・児童・生徒・保護者の皆様へ】

一人一人の行動が、陽性者を減らします



家庭内を中心に  
周囲へ感染が  
広がる可能性があります

家庭内での  
感染予防が大切です

コロナに関する一般相談 : 089-909-3468

受診相談センター : 089-909-3483

ワクチン接種コールセンター : 089-909-3353

【松山市ホームページ】

新型コロナウイルス  
感染症に関する情報  
について



# オミクロン株の特徴と対策

## ● 潜伏期間が短い

(特徴) ○潜伏期間が約3日（デルタ株は約5日）と**感染スピードが極めて速い**。

(対策) 毎日家族の健康状態に気を配り、体調不良に早く気がつきましょう。  
感染に不安がある場合などは**無料検査**を活用しましょう。

松山市の無料検査  
実施場所一覧  
(愛媛県ホームページ)



## ● 重症化リスクは低いが、感染力は強い

(特徴) ○症状だけでは風邪や花粉症と見分けがつかず、病院受診が遅くなる。

症状(多い順)：発熱、咳、全身倦怠感、喉の痛み、頭痛、鼻水・鼻づまり、筋肉痛

○第5波に比べて軽症の患者数が多いが、一定の割合で重症者も発生する。

(対策) 少しでも症状があれば、仕事、園、学校などは休み、早めに医療機関を受診しましょう。

## ワクチン接種についてご検討ください

ワクチンの効果は、時間が経つと徐々に低下していきます。

3回目を接種することで、低下していた発症予防効果や重症化予防効果等が高まることが報告されています。12歳以上で3回目の接種を行っていない方は、早めの接種をご検討ください。

また、令和4年3月からは、5歳～11歳の小児への1・2回目のワクチン接種が始まっています。特に、重症化リスクの高い基礎疾患を有するお子様には、接種をおすすめしています。接種にあたっては、あらかじめかかりつけ医などとよく相談してください。ワクチン接種のメリットと副反応などのデメリットを十分理解し、ワクチン接種をするか、お子様と一緒にご検討ください。

## これだけはやってほしい 3つの 感染対策

### ① マスク着用の徹底

マスク着用の目的は、**飛まつを飛ばさない**ことです。  
**5分間の会話で1回分の咳と同じくらいの飛まつ**  
(約3000個)が飛ぶと言われています。



正しいマスク  
の着用を

(鼻と口を覆う)



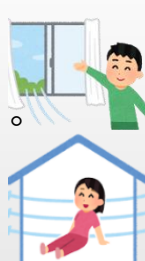
鼻出しマスク あごマスク



- ・人との接触時は必ずマスクを着用しましょう(不織布マスクを選択)。
- ・家族に体調不良者がいる時は、家庭でもマスクを着用しましょう。
- ・運動時などは無理にマスクをしないようにしましょう。(未就学児の場合は特に注意しましょう)

### ② こまめに換気

- ・空気の通り道を確保しましょう。  
(2方向から空気の出入れを)
- ・30分に1回は空気の入替えを  
しましょう。



### ③ こまめな手洗い

- ・帰宅時や食事前など必要なタイミング  
で手を洗いましょう。
- ・手が洗えない時は  
アルコールで消毒しましょう。



# 注意

これまでの事例で分かった感染経路（推定）やリスクの高い行為や場面です。  
家族みんなで話し合い、感染リスクの高い行動は控えるようにしましょう。

## 大人が注意すべきリスクの高い行為

### 県外への出張や旅行

- 流行地への往来は自粛  
(やむを得ず行く場合)
- マスク着用など感染対策を徹底
- 不特定多数との接触を回避  
(帰ってから10日間)
- 体調のセルフチェック
- 不特定多数との接触を自粛



## 子ども達が注意すべきリスクの高い行為

### 部活や塾などの活動

- 話す時には必ずマスクを着用
- 体調が悪い時は参加しない
- 不要な大声を出さない  
(活動終了後)
- すぐに手を洗う
- 帰る前に長時間の雑談をしない
- しゃべりながらの飲食をしない



## プライベートの飲み会

### <注意するポイント>

- 普段会わない人との飲み会は自粛
- 少人数かつ短時間での飲食を厳守
- 食事以外の時はマスクを着用
- 大声を出さない
- 適度に距離を保つ



## 移動時・休憩時等の接触や会話

- 登下校などマスクを外す場面では話さない
- 車の送迎では、「飲食しない」  
「車内の換気」「マスク着用」  
を徹底
- 更衣室では、「換気」「人数制限」  
「しゃべらない」を徹底
- 休憩時はマスクを着用



## 県外の親戚や友人との集まり

- 訪問者の体調を確認  
(流行地からの訪問は特に注意)
- 冠婚葬祭やホームパーティ  
など多人数での飲食は要注意
- 「換気」「マスク着用」を徹底



## 活動途中の食事や給水

- 飲食の時以外はマスクを着用
- 飲食する時は話をしない
- 対面での飲食をしない
- 回し飲みはしない
- 適度な距離を保つ
- 飲食する場所は「換気」「人数制限」  
「しゃべらない」を徹底



## 家族ぐるみの交流

- お泊り、家での食事会、  
お茶会などリスクの高い  
交流は慎む
- 「換気」「マスク着用」を徹底
- 体調不良者がいる場合は中止する



## 友人との遊び

- 友人宅で遊ぶ時も、「換気」  
「マスク着用」を徹底
- 遊んだ後はすぐに手を洗う
- できるだけ同じ物は使わない
- 大声をださない



# 家族に感染者が発生したときの対応

○風邪症状（熱、咳、咽頭痛等）が出てきたら...

- ・まずは医療機関を受診をする。  
⇒受診できる医療機関が分からない場合は、  
受診相談センター（089-909-3483）に連絡する。



○医療機関で陽性と診断されたら...

- ・同居家族は濃厚接触者（感染しているリスクが非常に高い状態）となるため、仕事や学校などに外出している場合は、すぐに連絡し帰宅を促す。
- ・可能であれば、陽性者と家庭内で部屋を分けるなど分離を行う。  
⇒やむを得ず接触する場合は、なるべくお互いにマスクを着用する。
- ・家庭内の手が触れる範囲の消毒を行う。  
⇒70%以上のアルコール又は0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液を使用する。

医療機関からの発生届を受けて保健所から連絡が入ります

- ・氏名等の個人情報の確認 ・今後の療養や濃厚接触者についての説明 など

○濃厚接触者への対応について（濃厚接触者の詳細は下記参照）

- ・職場や学校や園、習い事など  
⇒陽性者（又はその家族）から各担当者へ感染可能期間を伝え、濃厚接触者の特定をお願いします。
- ・プライベート  
⇒陽性者（又はその家族）から該当者へ濃厚接触者であることを伝え、自宅待機を依頼する。



【同居家族以外の濃厚接触者について】

手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策（適切なマスクの着用）なしで15分以上接触があった者

濃厚接触者の方は、最終接触日の翌日から5日間の間は不要不急の外出を控えるようにしましょう。

自宅待機中の過ごし方などについては下記のQRコードをご参照ください。

松山市ホームページ

（濃厚接触者の方へのお知らせ）



濃厚接触者の期間短縮について

無症状の方で2日目と3日目に薬事承認をうけた抗原検査キットを使用し陰性が出れば、3日目から解除が可能です。ただし、乳幼児については期間短縮は行えません。

松山市保健所

TEL:089-911-1815 FAX:089-923-6062

メール：hokenyobou@city.matsuyama.ehime.jp