

# 感染リスクを高めやすい場面に 注意し、対策を徹底しましょう！

## 感染リスクを高めやすい場面

マスク  
なし



換気が  
悪い



人と人との  
距離が近い



長時間  
滞在

1

飲酒を伴う場面



お酒が進んで感染防止の  
ガードが下がってしまう

2

仕事後や休憩時間



ホッととして、マスクを  
外して会話してしまう

3

集団生活



常に行動を共にしている  
ため広がりやすい

4

激しい呼吸を伴う運動



換気の悪い閉鎖空間では  
ウイルスが滞留しやすい

5

屋外での活動の前後



車での移動や食事中など  
に三密が生じやすい



北海道

道庁 コロナ

検索



■北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター  
0800-222-0018 (フリーコール)

※札幌市・旭川市・函館市・小樽市にお住まいの方は、  
各市の保健所へお電話ください。

# 感染防止対策として、

## 北海道スタイル と

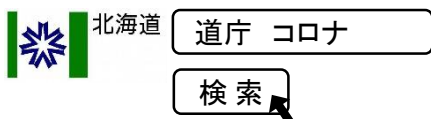
## 7つのポイントプラス1 の

# 徹底をお願いします。

### 道民の皆様は、北海道スタイルを徹底



### 事業者の皆様は、7つのポイントプラス1を徹底



■北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター  
0800-222-0018 (フリーコール)

※札幌市・旭川市・函館市・小樽市にお住まいの方は、  
各市の保健所へお電話ください。

# 新型コロナウイルス感染症について

2020年10月

北海道新型コロナウイルス感染症対策本部指揮室

※ 2020年10月時点の情報や取扱い等を基に作成しております。

# 目次

## 1. 新型コロナウイルス感染症とは

- (1) どんな感染症？ ……1
- (2) どうやって感染？ ……2
- (3) 感染症の特徴 ……3

## 2. 感染を防ぐには

- (1) 感染リスクは下がります ……5
- (2) 飛沫感染のイメージ ……6
- (3) 接触感染のイメージ ……8
- (4) 感染防止対策 ……10

## 3. 感染したかもしれないとき

- (1) うつさない気持ち ……13
- (2) 相談窓口 ……14
- (3) 検査の種類と概要 ……15
- (4) それでも感染したら ……16

## 4. 感染拡大させないために

- (1) 積極的疫学調査 ……17
- (2) アプリ等の活用 ……18

## 5. 偏見・差別等の防止

- (1) 感染者情報の公表 ……21
- (2) 偏見・差別等の禁止 ……26

## 6. 社会経済活動との両立

- (1) 新北海道スタイル ……28
- (2) 日常生活の各場面で気をつける行動 ……31

## 7. 感染リスクを高めやすい場面

……32

## 8. まとめ

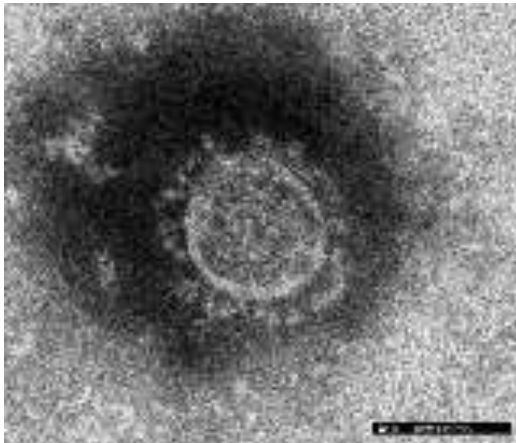
……36

# 1. 新型コロナウイルス感染症とは

## 1 どんな感染症？

新型コロナウイルス(SARS-CoV2)による感染症を  
**新型コロナウイルス感染症**(COVID-19)と呼ぶ

### 【新型コロナウイルス(SARS-CoV2)とは】



(提供: 国立感染症研究所)

- ・コロナウイルス※の1つ
- ・動物由来コロナウイルスと判明しているが、感染源である動物はまだ分かっていない
- ・自分自身で増えることはできず、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増える
- ・現在はヒト-ヒト感染によって流行が世界的に広がっている状況

※コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸症候群(SARS)」「中東呼吸器症候(MERS)」ウイルスが含まれる。

# 1. 新型コロナウイルス感染症とは

## 2 どうやって感染？

一般的には、

### ①飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること。

### ②接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染すること。

(参考)

厚生労働省作成の「新型コロナウイルス(COVID-19)診療の手引き・第3版」において、「密閉された空間において短距離でのエアロゾル感染を示唆する報告がある」との記述があるが、「エアロゾル感染の流行への影響は明らかではない」、「現在の流行における主な感染経路であるとは評価されていない」とも記載されている。

# 1. 新型コロナウイルス感染症とは

## 3 感染症の特徴①

### 特徴

- 感染者の**8割は人へ感染**させていない
- 罹患しても**8割は軽症で経過**
- **若年層は無症状や軽症**が多く、重症化割合が低い

### 注意点

- **発症前2日**の者や**無症状**の者から**感染する可能性**も
- **高齢者**や**基礎疾患**（心血管疾患、糖尿病等）を有する者の**重症化リスクが高い**
- 感染に気づいていない**若者から高齢者等への感染**が広がるリスク

# 1. 新型コロナウイルス感染症とは

## 3 感染症の特徴②

- 日常生活のどこにでも、ウイルスは確実に存在しており、警戒を緩めた途端に、感染が拡大するおそれ
- 人の移動に伴って感染が拡大し、どこでも感染が起こりうる可能性

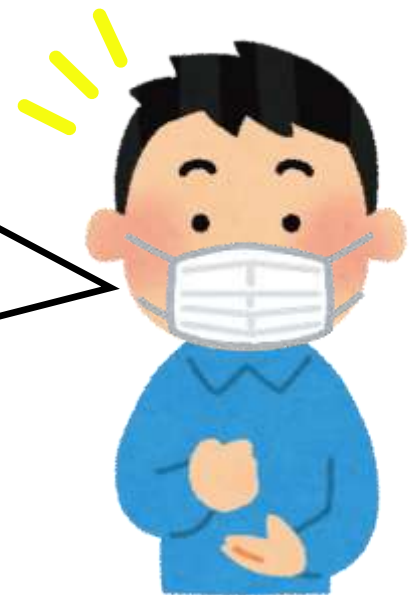


## 2. 感染を防ぐには

### 1 感染リスクは下がります

この感染症の特徴を知り、  
基本的な感染防止対策を着実に  
とることで、感染リスクが低下

- ・マスクの着用
- ・3密<sup>※</sup>の回避
- ・手洗いの徹底  
が重要だね！



※3密…密閉空間・密集場所・密接場面

# 2. 感染を防ぐには

## 2 飛沫感染のイメージ①



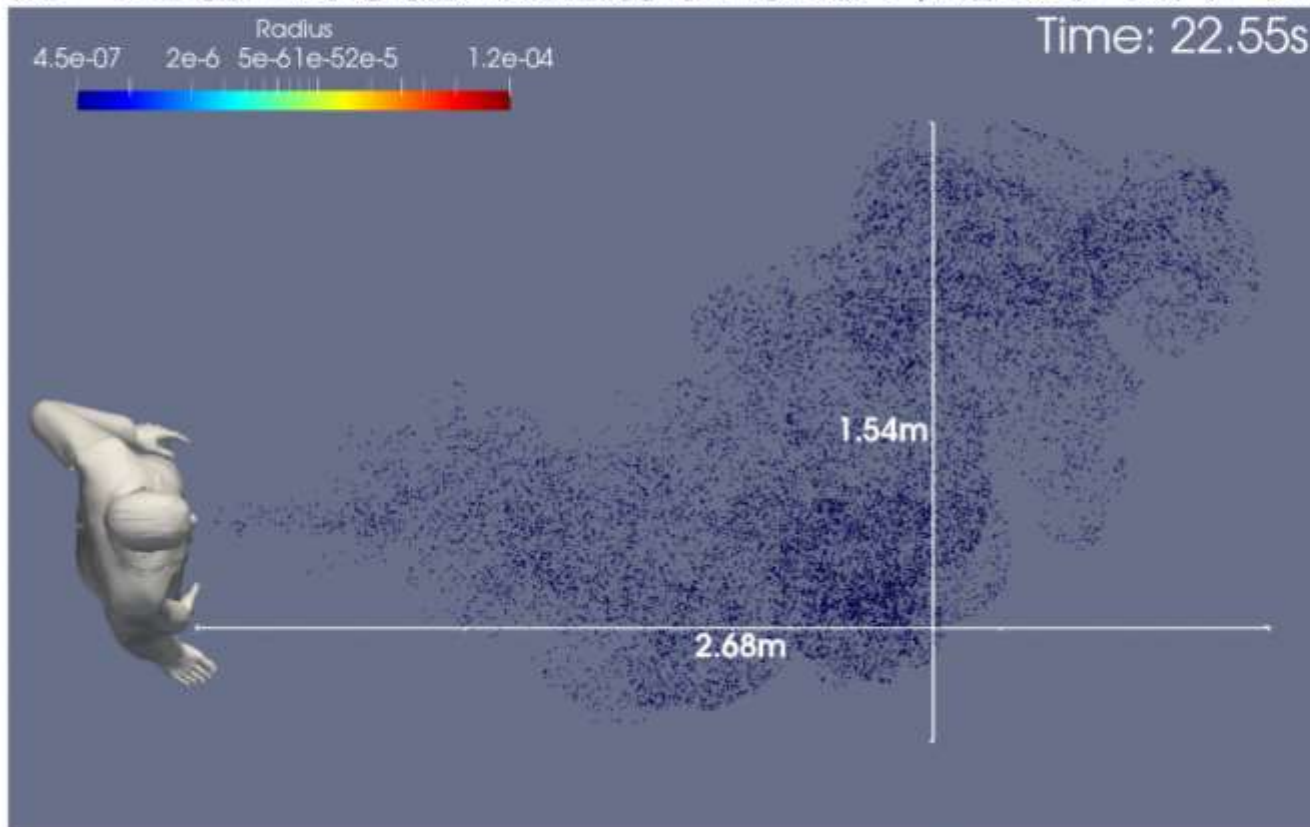
### 多目的ホール

提供：理研・神戸大，協力：豊橋技科大・京工繊大・鹿島建設



ステージ上での飛沫・エアロゾル拡散の様子

- ・ ステージ上で立った状態で強い咳を連続して2回した場合（歌唱時のワーストケースと想定）



- ・ 大きな飛沫（10ミクロン以上）についてはほぼ人の身長範囲に落下
- ・ 小さな飛沫（5ミクロン以下）については2メートル以上飛散し、拡散する

【出典】「室内環境におけるウイルス飛沫感染の予測とその対策」（理化学研究所/神戸大学 坪倉 誠氏）

# 2. 感染を防ぐには

## 2 飛沫感染のイメージ②



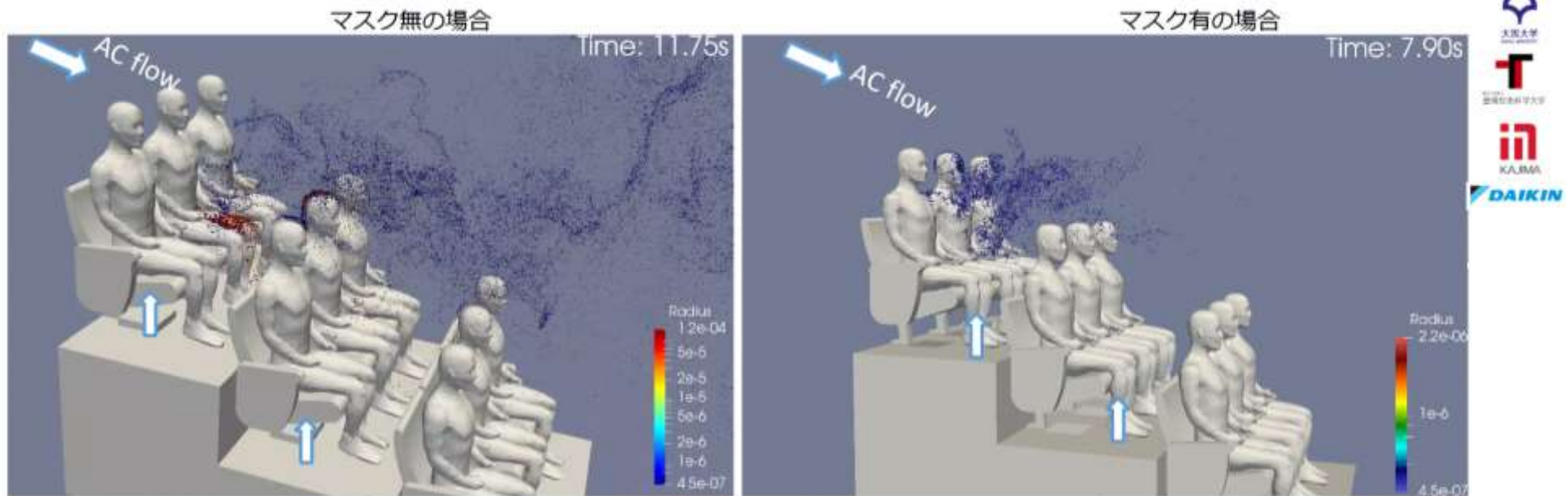
### 多目的ホール

#### 客席での飛沫・エアロゾル拡散の様子

- 強い咳を連続して2回、これを2秒ごとに8回繰り返した場合

提供：理研・神戸大，協力：豊橋技科大・京工繊大・産島建設

4階席（ステージに向けてエアコン風があるケース0.3m/s）



- マスク無の場合は、大きな飛沫が前列まで到達、前列左右の観客のリスクが大きい
- マスク有の場合は、小さな飛沫のみ感染者の周りを漂う。エアコン風によってある程度前方に運ばれる

【出典】「室内環境におけるウイルス飛沫感染の予測とその対策」(理化学研究所/神戸大学 坪倉 誠氏)



## 2. 感染を防ぐには

### 3 接触感染のイメージ①



## ウイルス付着 (イメージ)



### 新型コロナウイルスの生存時間

プラスチック表面	最大72時間
ボール紙	最大24時間

【出典】厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」

## 2. 感染を防ぐには

### 3 接触感染のイメージ②

## 接触感染するリスクが高い行動 (手から目・鼻・口へ)



無意識に目・鼻・口を触る





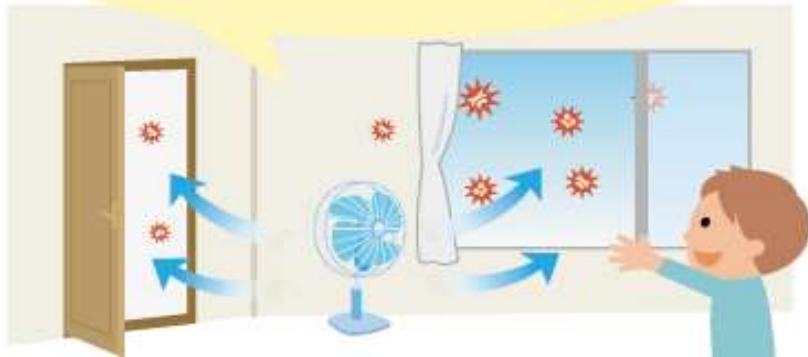
## 2. 感染を防ぐには

### 4 感染防止対策(飛沫感染)

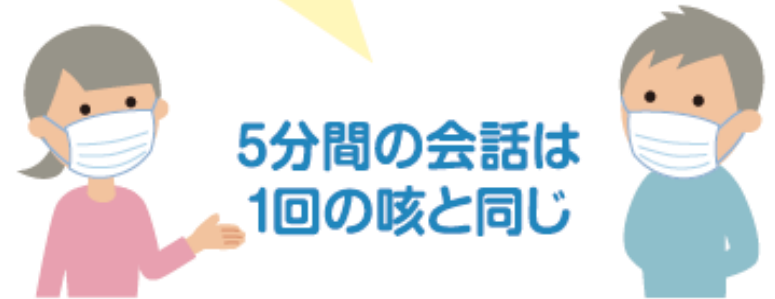
## 3密(密閉・密集・密接)を避ける

ゼロ密を目指しましょう。  
屋外でも密集・密接には要注意!

窓やドアを開け  
こまめに換気を!



会話をするときは  
マスクをつけましょう!



他の人と  
十分な距離を取る!



# 2. 感染を防ぐには

## 4 感染防止対策(接触感染)

### ①手洗い



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。

※手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液も有効です。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万个
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

【出典】新型コロナウイルス対策ポスター「身のまわりを清潔にしましょう。」(厚生労働省・経済産業省・消費者庁)等を基に北海道作成

# 2. 感染を防ぐには

## 4 感染防止対策(接触感染)

※下記のほか、アルコール消毒液による消毒も有効です。

### ②消毒・除菌 (食器・手すり・ドアノブなど身近な物)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



水で濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) [検索](#)

[こちらをクリック](#)



【出典】新型コロナウイルス対策ポスター「身のまわりを清潔にしましょう。」(厚生労働省・経済産業省・消費者庁)等を基に北海道作成



# 3. 感染したかもしれないとき

## 1 うつさない気持ち

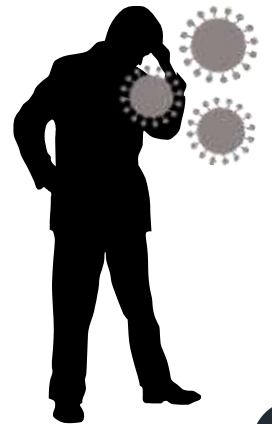
**体調が悪い場合には、絶対に出かけない**



常日頃から「**感染しているかも**」

との思いを持って行動

～若者世代は症状が軽く、自覚がない場合も～



# 3. 感染したかもしれないとき

## 2 相談窓口

**発熱等の症状が生じた場合**には、

- ・ **北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター**に相談を。
- ・ **札幌市・旭川市・函館市・小樽市にお住まいの方は、各市の保健所にお電話**ください。

■ 少なくとも、以下のいずれかに該当する場合はすぐにご相談ください

- ・ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・ 基礎疾患がある方など重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・ 上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。)

■ 妊婦の方も、念のため、重症化しやすい方と同様に、お早めにご相談ください。

■ お子様については、小児科医による診察が望ましいため、まずは、かかりつけの小児科医院にご相談ください。

居住地	電話番号	開設時間
下記以外の市町村	【北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター】 0800-222-0018(フリーコール)	24時間
札幌市	#7119(011-272-7119)	24時間
旭川市	0166-25-1201	24時間
函館市	0138-32-1547	平日8:45~17:30/土曜8:45~12:00
小樽市	0134-22-3110(平日) 0134-22-3117(土日祝)	8:50~17:20

# 3. 感染したかもしれないとき

## 3 検査の種類と概要

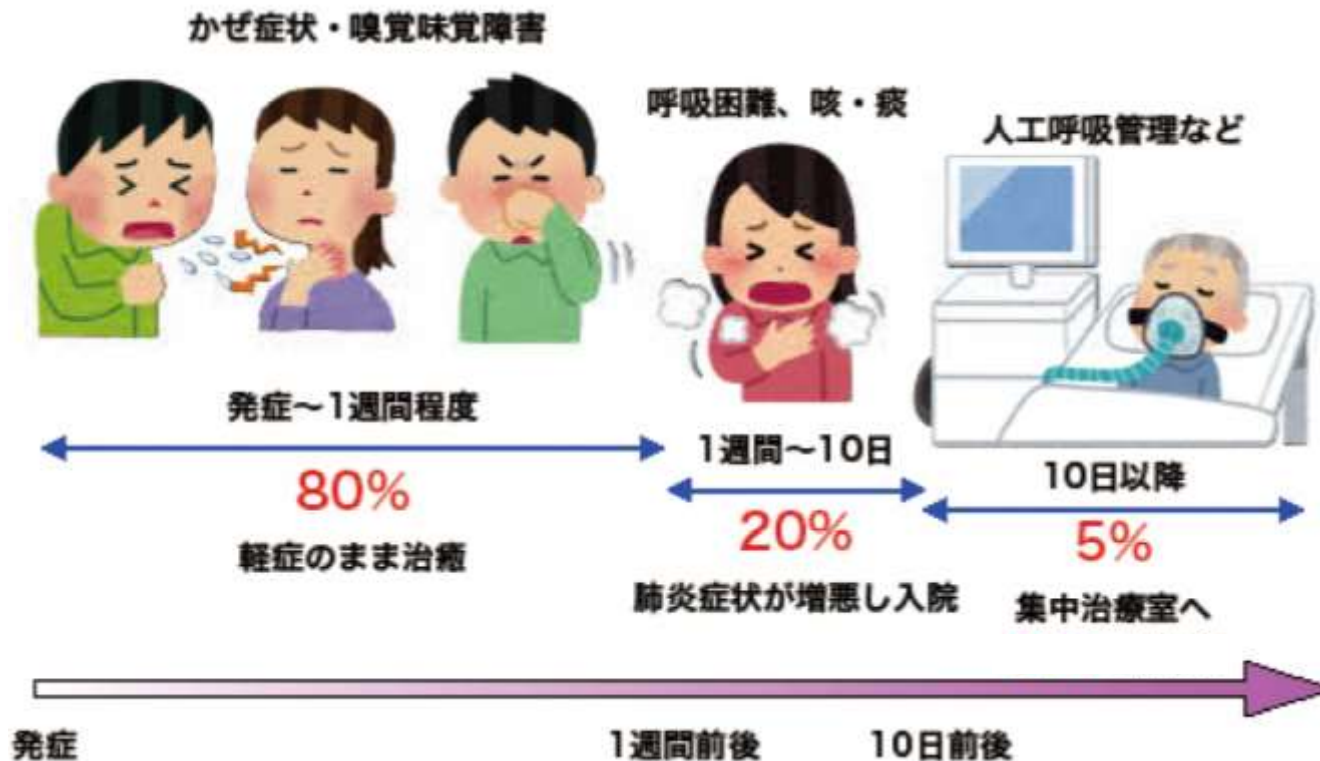
新型コロナウイルスの検査の種類は、**遺伝子増幅検査(PCR法、LAMP法)**と**抗原検査(定量、簡易キット)**に大別。

種類	遺伝子増幅検査 (PCR法、LAMP法)	抗原検査(定量)	抗原検査(簡易キット)
内容	機器を用いて増幅したウイルスの遺伝子を測定	機器を用いて、ウイルスのタンパク質(抗原)の量を測定	簡易キットを用いて、ウイルスのタンパク質(抗原)の有無を検査
時間	数時間	約30分	約30分
感度	高い	抗原検査(簡易キット)より高い	PCR検査より低い
その他	専用の検査機器や技術者が必要	専用の検査機器や技術者が必要	検査キットで簡便に検査可能

# 3. 感染したかもしれないとき

## 4 それでも感染したら

**病院又は宿泊療養施設等で療養**することになります。



### <退院基準>

- 有症状者は、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合 等
- 無症状の方は、陽性確定に係る検体採取日から10日間経過した場合 等

※ 退院後も4週間は自ら健康観察し、症状が出た場合、速やかに「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」等に相談

# 4. 感染拡大させないために

## 1 積極的疫学調査

- 積極的疫学調査とは、**感染の拡がりを抑え込む**ため、感染症などの発生状況、感染した方等の**症状や行動歴などを調べる**こと。保健所や国立感染症研究所などの公的機関によって行われる
- 感染拡大の防止には、保健所等が、**積極的疫学調査等で収集した情報を分析、公表**することにより、必要な対策をとることが重要

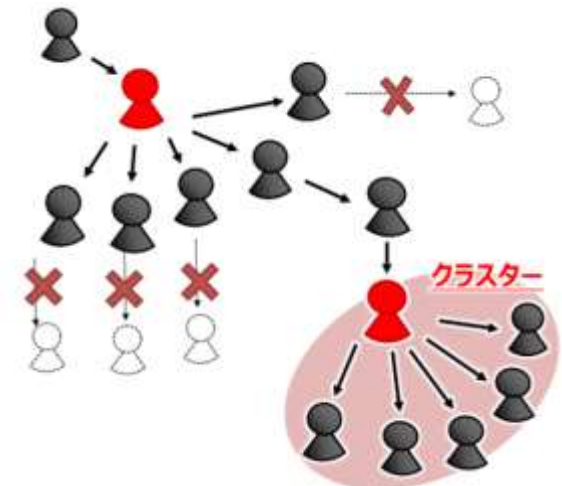
### □ 調査対象者

- ・ 患者や濃厚接触者

### □ 調査の主な内容

- ・ 調査対象者に関する情報  
(性別、年齢、居住地、症状、経過など)
- ・ 調査対象者の行動に関する情報  
(行動歴、接触者など)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大イメージ



# 4. 感染拡大させないために

## 2 アプリ等の活用

- 周囲で感染が発生した場合に備え、**国の接触確認アプリ(COCONA)**や**道のコロナ通知システム**を活用し、感染拡大を早期に抑え込むことが重要。

### 国のCOCONAの機能

**「行動」に着目し、感染者と接触した可能性**がある方に連絡  
(※接触した場所は分からない)

両方のシステムを活用することで、機能を補完

### 道のコロナ通知システムの機能

**「場所」に着目し、感染者と同じ施設を利用**した方に連絡  
(※接触した可能性は分からない)

- これらのシステムでは、**利用者の氏名、住所、電話番号、GPS位置情報などは、取得しない。**
- 万が一、感染が疑われる場合には、**その後の対応等が、スムーズに受けられるメリット**



# 4. 感染拡大させないために

## 国の接触確認アプリ(COCOA)

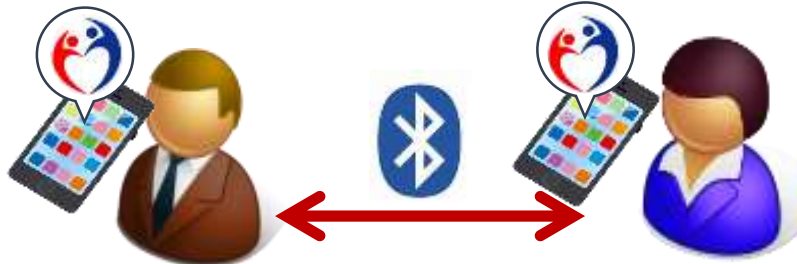
### 利用者の登録

#### □ プライバシーに最大限配慮



- ・電話番号、位置情報などは記録しない
- ・どこで、いつ誰と接触したか、互いにわからない

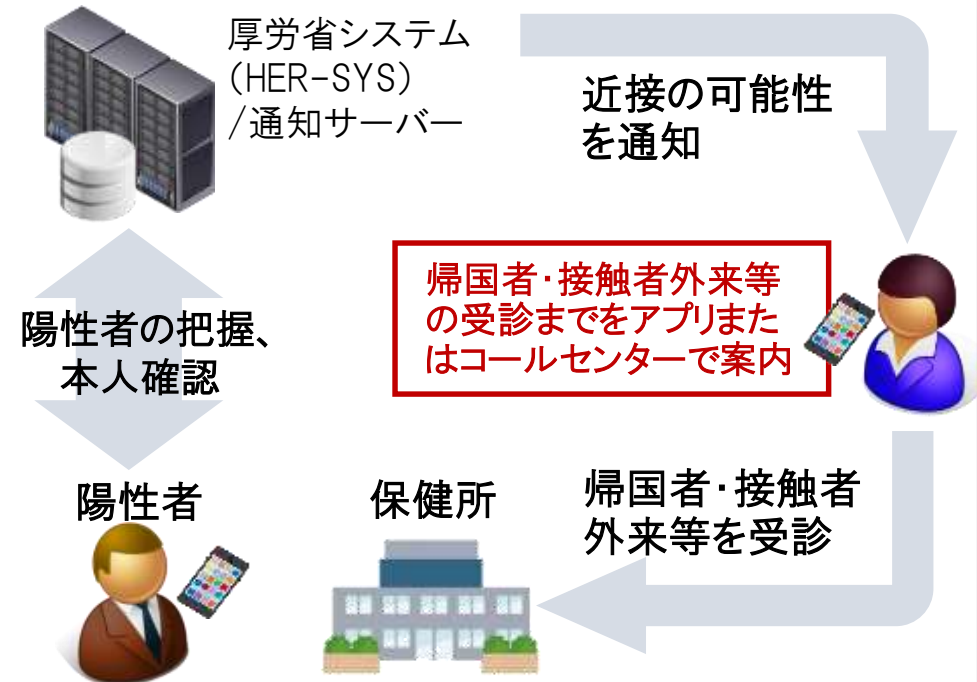
#### □ Bluetoothによる接触の検知



- ・1メートル以内、15分以上接触した可能性を検知

### 施設等利用者へのお知らせ(フォローアップ)

#### □ 陽性者との接触の可能性を通知、検査などを案内

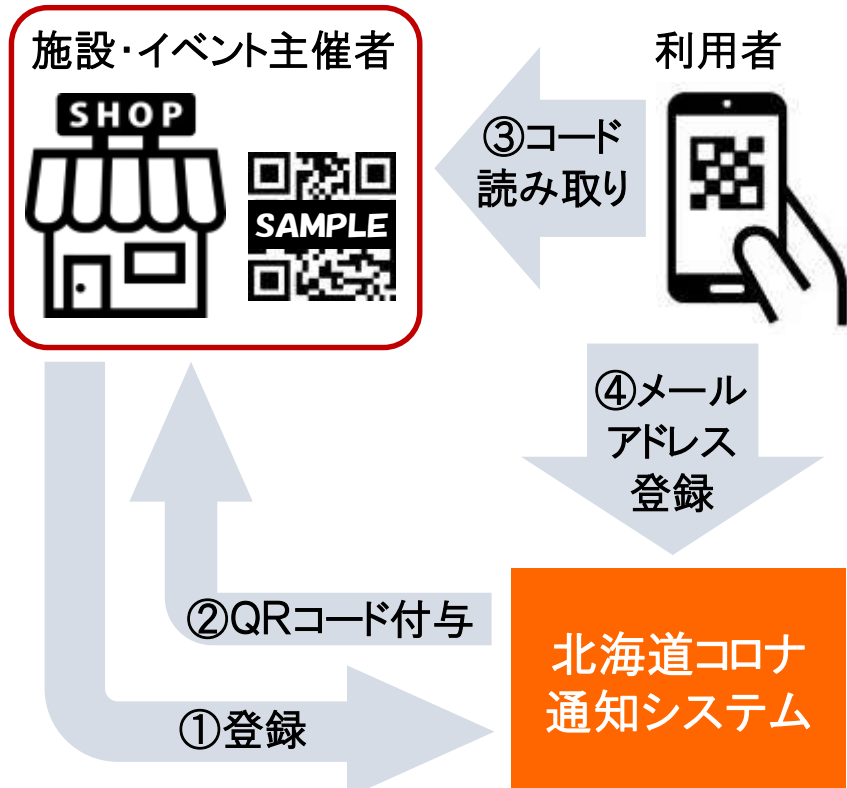


- ・国や自治体では、個人情報や陽性者と接触者の関係はわからない

# 4. 感染拡大させないために

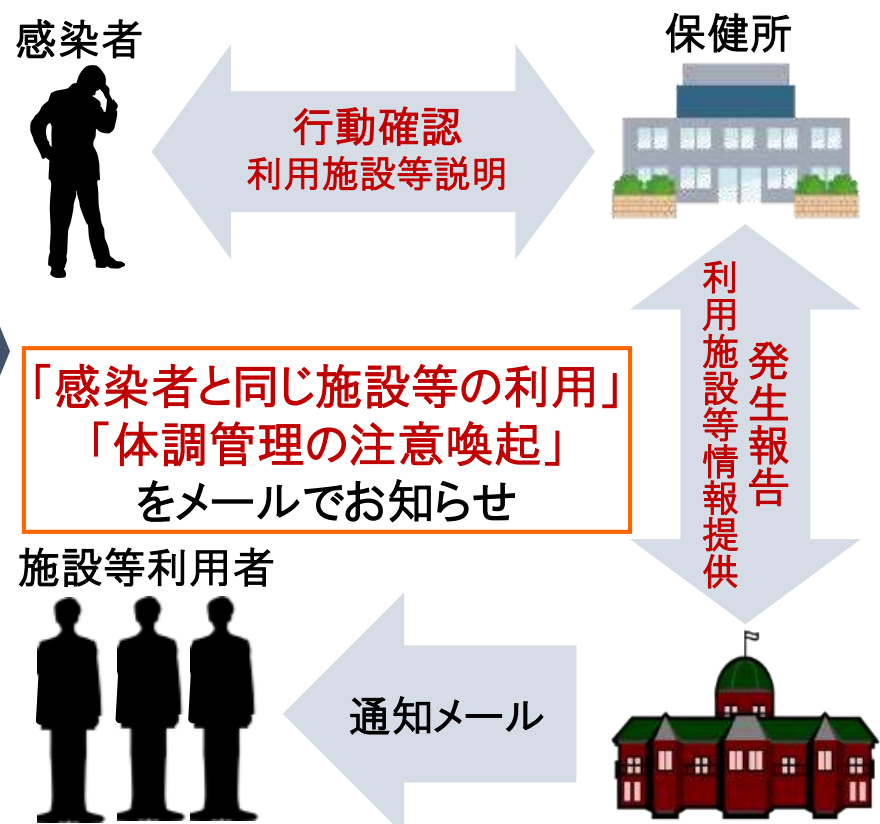
## 北海道コロナ通知システム

### 施設等利用者の登録



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

### 施設等利用者へのお知らせ(フォローアップ)





# 5. 偏見・差別等の防止

## 1 感染者情報の公表

- 感染症法に基づく調査は、人権等を尊重
- 感染者情報の公表にあたっては、感染者等に対して、**不当な偏見や差別、誹謗中傷が生じないように**することが必要

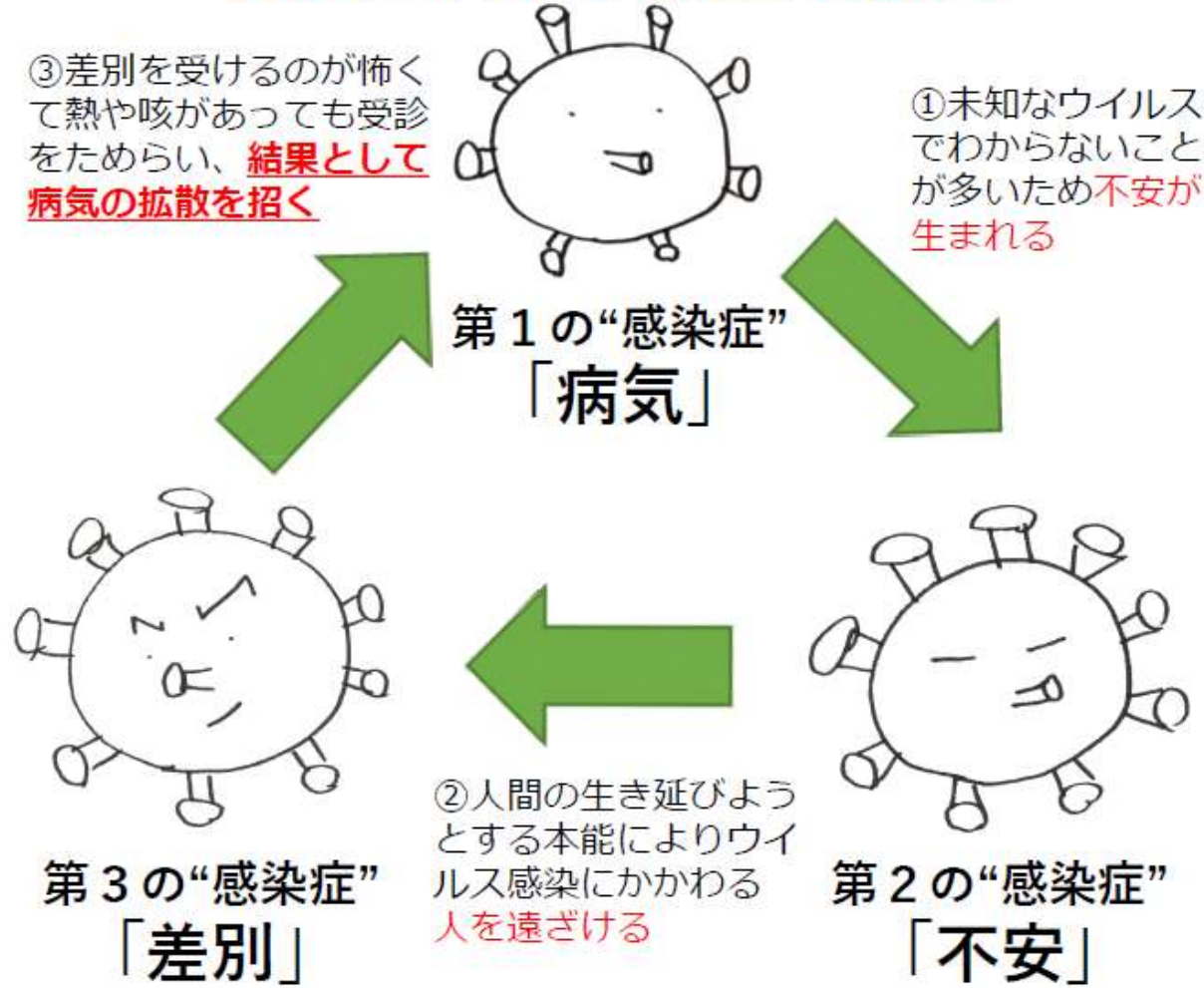
- **本人の同意を基本に、感染者情報を公表**
- **個人情報 は 厳重に管理し、プライバシーを保護**

※ 感染者情報の公表や差別的偏見の防止については、国の動向や市町村との調整等を踏まえ、今後の取扱いを整理

# 5. 偏見・差別等の防止

## 新型コロナウイルスがもたらす「負」のスパイラル

負のスパイラルで“感染症”が広がる



3つの“感染症”は  
どうつながっているの？

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることであります。

【出典】日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

# 5. 偏見・差別等の防止

なぜ感染者を特定する行為が生まれるのか・・・

「ウイルスは見えない」、「薬も簡単に手に入らない」といった不安や恐れが、様々な心理状態になってしまうのでは？

- 不安等から、感染者を特定して、「**自分の周囲では起こっていない**」と**安心**したい。
- 過度な恐れから、感染した方々等を「**嫌悪**」の**対象**として扱い、**差別的な対応**を取ってしまう。

# 5. 偏見・差別等の防止

## 不当な偏見・差別等の事例

- **罵声**を浴びせられる、**嫌がらせメール**を送りつけられる
- タクシーの**乗車拒否**、子どもの**通園・通学を拒まれた**
- **患者情報**が特定され、家族情報も**SNS等で拡散**された
- **攻撃的な電話**、郵便ポストへの**誹謗中傷の投函**
- **濃厚接触者**が特定され、**ウイルス扱い**される、勤務先が特定され、**勤務先が中傷**を受けた
- 検査段階から**噂が広まり**、市町村や保健所に問い合わせや**脅迫まがいの電話**がくる

# 5. 偏見・差別等の防止

## 偏見・差別等によって生じるおそれのある問題

いわれのない偏見や差別などへの不安・心配が、  
様々なことを引き起こす可能性があるのでは？

- 体調や具合が悪くても、**相談や検診、検査**を受けることを**ためらい、他人に感染**させてしまうおそれ
- 感染が分かってても**職業や行動歴**などについて、**口をつぐんでしまい**、誰に感染させた可能性があるかなどが調べられず、**感染が拡がって**しまうおそれ
- 何かとウイルスと結びつけ、**精神的に追い込まれる**、「自分が悪い」と自ら傷つけてしまうおそれ

# 5. 偏見・差別等の防止

## 2 偏見・差別等の禁止

新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。

もし自分や家族、大事な人がかかったら……。相手の気持ちになって、いじめや偏見・差別、誹謗中傷を無くしましょう。



正しく理解し  
思いやりある行動を

- **お困りのことがあれば、一人で悩まずご相談ください。**
  - ・ **新型コロナウイルス人権相談窓口**
  - ・ **電話番号 011-206-0497**
  - ・ **受付時間 平日9時～17時まで**
  - ・ **Eメール cov.jinken@pref.hokkaido.lg.jp**

# 5. 偏見・差別等の防止

## 北海道知事メッセージ(令和2年10月)

新型コロナウイルス感染症への対応が長期化する中で、感染された方々やそのご家族、そして医療・介護従事者の皆さんをはじめ、私たちの生活を支えてくださっている関係者の皆さんが、いわれのない偏見や差別、心ない誹謗中傷やいじめなどにより心を痛め、傷つき、悲しんでおられます。

このような差別やいじめなど心ない行為は、決してあってはならず、許されるものではありません。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、この感染症に対する不安をお持ちの方も多いたと思いますが、基本的な感染防止対策を取って行動することで、十分に感染リスクを避けることができます。

道民の皆様におかれましては、不確かな情報に惑わされ、差別やいじめなど人権侵害につながるような行動をとることのないよう、正しい情報の下、理解を深め、冷静に思いやりのある行動をしていただくようお願いします。

全ての道民が心を一つにし、一丸となって、新型コロナウイルス感染症に立ち向かって行きましょう。

## 文科大臣からのメッセージ(令和2年8月) ※抜粋

- ・ 新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があり、感染した人が悪いということではない
- ・ 感染した人を責めるのではなく、励まし、温かく迎えて欲しい



# 6. 社会経済活動との両立

## 1 北海道スタイル

- 新型コロナウイルスとの戦いが長期化
- 北海道内において、**感染拡大の防止**と**社会経済活動の両立を図る**ためには、国が示した「新しい生活様式」を実践し、**ライフスタイル、ビジネススタイルの変革**が必要
- 北海道に関わる全ての方々の知恵を集め、取組を可視化し、**道民と事業者の皆さまが互いに連携した感染防止の取組**を広げ、知恵を出し合って、**新しい社会の構築**に向け挑戦



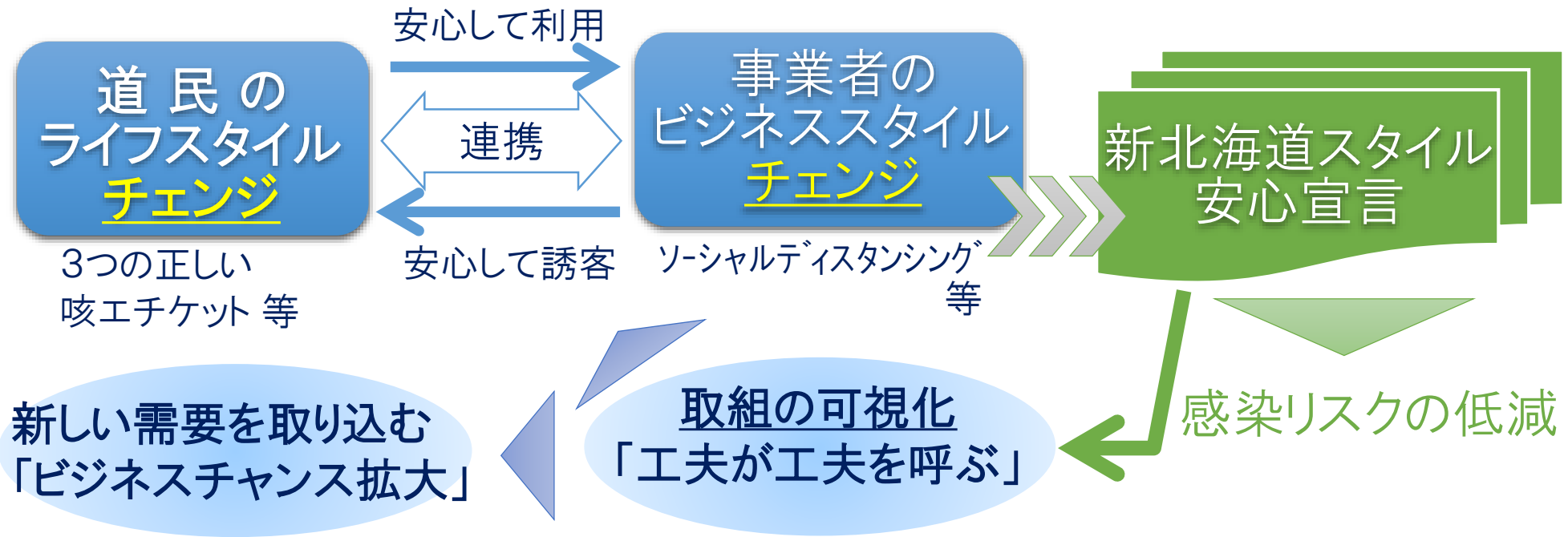
# 6. 社会経済活動との両立



北海道スタイル

## 目指す姿

### 道民と事業者の連携モデル



道民、道内の事業者が連携し「**北海道スタイル**」を構築

# 6. 社会経済活動との両立

## ■ 道民の皆様は、北海道スタイルを徹底



## ■ 事業者の皆様は、7つのポイントプラス1を徹底



# 6. 社会経済活動との両立

## 2 日常生活の各場面で気をつける行動



### 買い物では

- 1人または少人数ですいた時間に
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



### 食事では

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに



### 娯楽、スポーツ等では

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用



### イベント等への参加では

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



### 公共交通機関の利用では

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



### 職場では

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

## 7. 感染リスクを高めやすい場面

- マスクをしていない状態で、
- 換気が悪く、
- 人と人との距離が近い狭い空間に、
- 長時間、滞在している

場面が考えられる

# 7. 感染リスクを高めやすい場面

## 1 飲酒を伴う場面

○ 飲酒の影響で、大きな声になりやすく、  
感染防止のガードが下がる



○ 特に深夜におよぶ飲食では、  
昼間の通常の食事に比べ、リスクが高い



お酒が進んで気が大きくなってしまふ

# 7. 感染リスクを高めやすい場面

## 2 仕事後や休憩時間

- 仕事後や休憩場所などで密が生じる場合

ホッとして、マスクを外して会話をしてしまう



## 3 集団生活

- 学校の寮など、大人数が閉鎖空間に長時間一緒にいる場合

常に行動を共にしているので、広がりやすい



# 7. 感染リスクを高めやすい場面

## 4 激しい呼吸を伴う運動

- 換気の悪い閉鎖空間で、人と人の距離が近い場合



ウイルスが滞留しやすい



## 5 屋外での活動の前後

- 屋外活動の前後の車での移動や食事などで密が生じる場合

活動の前後では注意を忘れがちに





## 8. まとめ

感染を広げないためには、

**感染リスクを高めやすい場面をできるだけ回避する**

**こうした場面でも一人ひとりが基本的な防止対策をとる**

みんなで、マスクの着用、3密の回避、  
手洗いなどの取組を徹底しよう



「北海道スタイル」の実践  
社会経済活動との両立を図る



# 参考資料・関連リンク先

## ○厚生労働省\_新型コロナウイルス感染症について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

### ・ Q&A、自治体・医療機関・福祉施設向け情報

[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikan-fukushishisetsu.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikan-fukushishisetsu.html#h2_1)

### ・ 基本的対処方針

[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/seifunotorikumi.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/seifunotorikumi.html#h2_1)

## ○内閣官房 新型インフルエンザ等対策有識者会議

<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ful/yusikisyakaigi.html>

## ○国立感染症研究所 新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 関連情報ページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

## ○理化学研究所計算科学研究センター

### 【特集】新型コロナウイルスの克服に向けて 実施している研究課題と成果

<https://www.r-ccs.riken.jp/jp/fugaku/corona/projects/>

## ○日本赤十字社 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)