

# 感染リスクが高まる「5つの場面」と 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。これから年末年始に向けて飲食を伴う会食が多くなる季節です。

「感染リスクが高まる5つの場面」と「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」に注意し、感染拡大を防止しましょう。



## 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、短時間の食事と比べて、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をすることで、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。
- 寮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。



## 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

### ～利用者が気を付けること～

- ・ 飲酒をするのであれば、
  - ① 少人数・短時間で
  - ② なるべく普段一緒にいる人と
  - ③ 深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量で
- ・ 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ・ 座席の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）  
（食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり）
- ・ 会話する時はなるべくマスク着用
- ・ 換気が適切にされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で
- ・ 体調が悪い人は参加を控えて



### ～お店が気を付けること～

- ・ お店はガイドラインの遵守を  
（例えば、従業員の体調管理やマスク着用、席ごとのアクリル板の効果的な設置、換気と組み合わせた適切な扇風機の利用などの工夫も）
- ・ 利用者に上記の留意事項の遵守や、接触確認アプリ（COCOA・いばらきアマピエちゃん）のダウンロードを働きかける



## 飲酒の場面も含め、全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと

- ・ 基本はマスク着用や三密回避。室内では換気を良くして
- ・ 集まりは、少人数・短時間にして
- ・ 大声を出さず、会話はできるだけ静かに
- ・ 共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター「ひまわり」 ☎64-5240