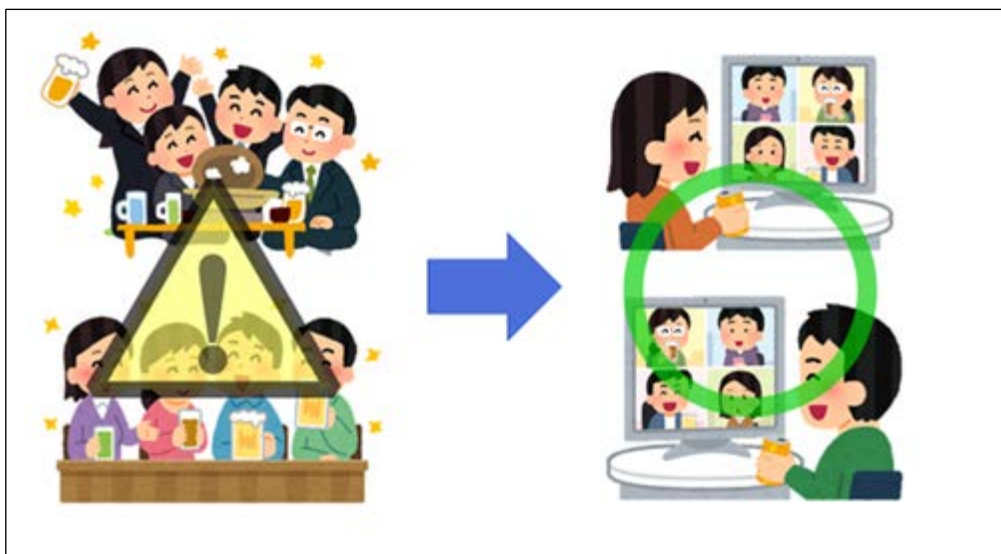


# I 增加感染风险的「5 种场面」

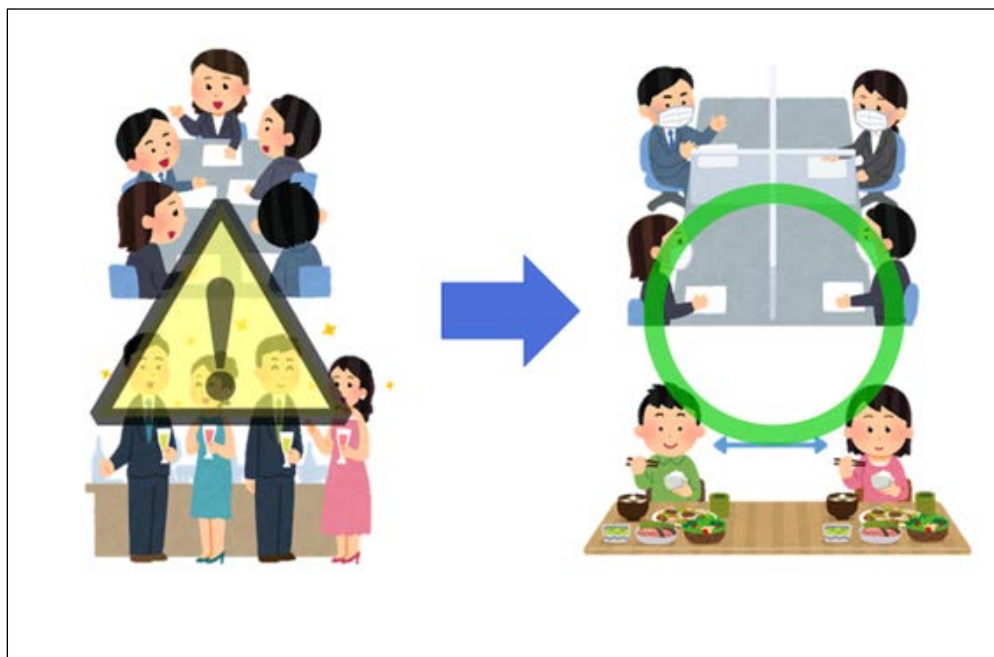
## 场面 1 饮酒的社交聚会等

- 社交聚会时饮酒在带动情绪的同时，也会降低注意力，使听力变迟钝，致使对话时需要提高音量。
- 特别是多人长时间呆在一个狭小的空间里会增加感染的风险。
- 此外，共同使用杯子和筷子也会增加感染的风险。



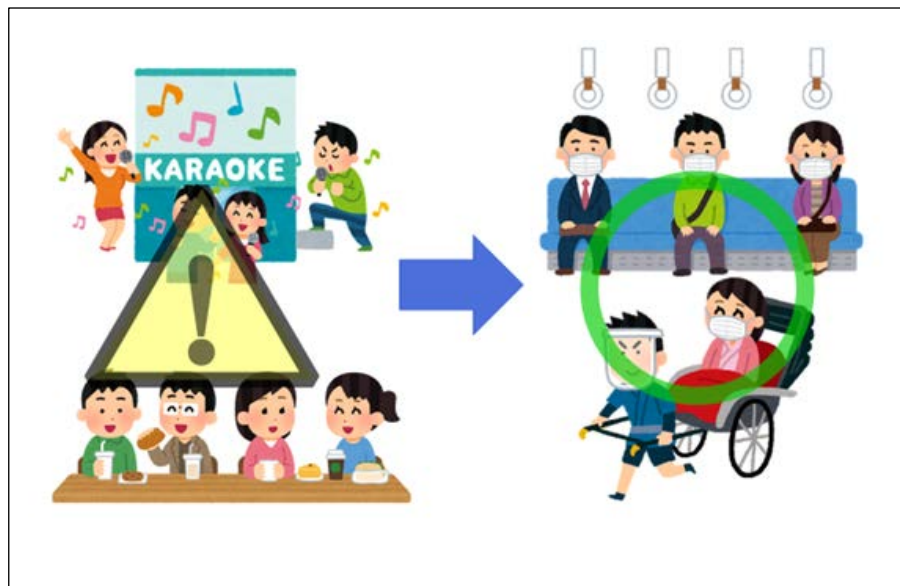
## 场面 2 多人长时间聚餐

- 与短时聚会相比，长时间的聚餐，招待饮食，深夜变换场地饮酒都会增加感染的风险。
- 一大群人，（例如 5 人或更多的人）共同用餐饮酒会增加感染的风险，因为在多人之间需要大声说话，唾液飞沫传播更频繁。



### 场面 3 不戴口罩的对话

- 不戴口罩近距离交谈会增加空气传播或微小飞沫感染的风险。
- 曾经发生过在卡拉 OK 聚会期间因为没有戴口罩而感染的病例。
- 开车或乘坐公共汽车时也要小心。



### 场面 4 在狭小的空间里一起生活

- 在狭小的空间里共同生活，因长时间共享封闭空间会增加感染的风险。
- 曾有报道称感染可能是在公用空间发生的，例如宿舍的房间和卫生间等。



## 场面 5 身处环境的改变

- 在工作间歇的休息时间，精神松弛下来，改变所在环境感染的风险会增加。
- 在休息室，吸烟场地和更衣室里都曾发现过疑似的感染事件。



## II 降低感染风险享受会餐的办法

### <利用者须知>

- ①如果有饮酒的场合
  - 少人数・短时间。
  - 尽量和平日一起的人。
  - 尽量不要饮酒过量和变换场地饮酒泡吧等，饮酒要适量。
- ②筷子和杯子不要乱用，每人一个。
- ③座位要摆成斜对面。  
(尽量避免正面和侧面)  
(有报告事例在吃饭的时候、坐在正面或侧面的话会感染，但是坐在斜对面的话不会感染)
- ④说话时候尽量戴上口罩。
- ⑤在做好通气换气等，遵守指导方针的店内。
- ⑥身体不适的人不要参加。

### <餐饮经营者须知>

- ①遵守指导方针。  
(例如，工作人员的健康管理和戴口罩、每个座位亚克力板的设置，以及利用与换气相结合的电风扇等方法。)
- ②推动利用者遵守上述注意事项和下载接触确认应用程序。

### <包括饮酒在内的场合，希望在所有的场合都能继续遵守下去>

- ①基本上是戴口罩和避免三密。室内换气良好。
- ②聚会时要少人数・短时间。
- ③尽量保持安静，不要大声喧哗。
- ④公共设施的清扫・消毒，洗手・酒精消毒要彻底。

## Ⅲ 寒冷情况下的预防感染新型冠状病毒等的重点

### 1. 基本的防止感染对策的实施

- 戴口罩（不传播病毒）
- 确保人与人之间的距离（目标1米）
- 参考「5种场面」「降低感染风险享受会餐的办法」
- 避开3密，不要大声喧哗

\* 『5种的场面』是

- 场面1：饮酒和恳谈会
- 场面2：多人长时间聚餐
- 场面3：不戴口罩的对话
- 场面4：在狭小的空间里一起生活
- 场面5：身处环境的改变

### 2. 即使在寒冷的环境中也要进行换气

- 由机械换气经常换气  
(2003年7月以后建的住宅都强制性装有换气设备。)
- 没有安装机械换气的场合，在保持室温不下降的范围里要经常开窗户（稍打开窗户，室温控制在18°C以上！）  
另外，连接房间等也可以考虑使用2个阶段的换气或带HFPA过滤器的空气净化器（例：不使用的房间的窗户要大开）
- 饮食店在可能的情况下设置CO<sub>2</sub>传感器，监控二氧化碳浓度，通过适当的换气维持在1000ppm以下(\*)。  
\*机械换气的场合。开窗换气的场合的目标。

### 3. 适度的保湿（湿度目标40%以上）

- 一边换气一边加湿  
(使用加湿器或在室内晾晒洗的衣物)
- 仔细擦拭打扫