

新型コロナワクチン接種後も 感染予防対策を続けましょう！



Q: ワクチンを接種した後も感染防止対策は必要ですか？

A: ワクチンを接種した方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。また、ワクチン接種が進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを接種した方も接種していない方も、共に社会生活を営んでいくことになります。



このため、引き続き、感染予防対策「密集・密接・密閉3つの密」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行が必要です。

Q: ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか？

A: ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。ワクチンを接種して免疫がつくまでに1～2週間程度かかることや、免疫がついても発症予防効果は 100%ではありません。



また、効果も一生続くものではないことを踏まえると、接種後も引き続き、感染防止対策を継続することは大切だと言えます。くれぐれも、「予防接種をしたから大丈夫」と思って予防策を怠らないようにしてください。それが、周囲の大切な人に感染させないための最低限のマナーだといえるでしょう。

Point 1 接種後も感染対策は今まで通りに！

重症化を予防する効果のあるワクチンですが、接種すれば感染しなくなる万能薬ではありません。今まで通りの感染予防を継続しましょう。

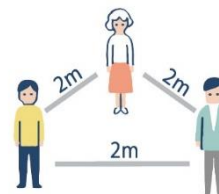


Point 2 コロナにならない・させない・広げない行動を。

多くの人に十分な免疫がつくまでには時間がかかります。マスク、手指消毒、人混みを避ける、ソーシャルディスタンスなど、接種後も感染対策をしましょう。

Point 3 3密回避で感染予防。

自分だけではなく、大切な人を守るために、日常生活の中で、3密(密集、密接、密閉)を避けて行動しましょう。



「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密着、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

☑️ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス 感染対策は 忘れずに!



…………… (マスク着用時は) ……………

- ❌ 激しい運動は避けましょう
- ❌ のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- ❌ 気温・温度が高い時は 特要注意しましょう

☔️ 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ



🥤 のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2L(2.5)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

🏠 エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

❗️ 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

🧊 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

📊 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は 真夏日(30℃)から増加、35℃を超える日は特に注意! 運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移してください。

熱中症による死亡者の 約8割が高齢者 約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生 高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

年齢	割合
15歳~44歳	25.0%
45歳~64歳	47.8%
65歳~79歳	33.7%
80歳以上	4.0%

年齢	発生場所			その他
	屋内	路上	自宅	
65歳以上	80%	10%	10%	0%
19~64歳	50%	30%	20%	0%
7~18歳	10%	70%	20%	0%
0~6歳	10%	10%	80%	0%



新型コロナウイルス感染症に関する情報: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

熱中症予防のために

☔️ 暑さを避ける

- 室内では・・・
- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
 - ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ▶ 室温をこまめに確認
 - ▶ WBGT値も参考に
- 屋外では・・・
- ▶ 日傘や帽子の着用
 - ▶ 日陰の利用、こまめに休憩
 - ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値: 気温、湿度、放射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

🥤 こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください

厚生労働省 熱中症 検索

🔍 熱中症が疑われる人を見かけたら

- ❗️ 涼しい場所へ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ❗️ からだを冷やす 衣服をゆるめ、からだを冷やす (特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ❗️ 水分補給 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

＜ご注意＞

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意図するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

📄 熱中症についての情報はこちら

- ▶ 厚生労働省
 - 熱中症関連情報 [動画紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど] https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/
 - 「健康のため水を飲もう」推進運動 <https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>
 - 職場における労働衛生対策 [熱中症予防対策] <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei02.html>
- ▶ 環境省
 - 熱中症予防情報 [暑さ指数(WBGT)予報、熱中症環境健康マニュアル、熱中症予防リーフレットなど] <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ▶ 気象庁
 - 熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など] <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>
 - 異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- ▶ 消防庁
 - 熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など] http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldlist9_2.html