

「コロナ慣れ」していませんか？

中央大学 保健センター

2021年3月作成



換気をしましょう

換気は、できれば二方向の窓を開けておきましょう。

定期的に窓を全開にするよりも、二方向の窓を少しだけ開けておく方が、換気もでき、室温変化や花粉の侵入も抑えることができます。

複数人での飲食は控えましょう

食事をしながらのイベントは避けましょう。

今までは、パーティーや食事会など、季節ごとに楽しく食事をするのが一般的でした。

しかし、複数人での飲食は感染リスクが高まります。

みんなで集まる時は飲食を控えたり、オンライン飲食会を活用しましょう。

体調不良の時は休みましょう

「ちょっと咳が出るけど、大丈夫」「すぐに熱が下がったから大丈夫」など、ちょっとした体調不良を見逃していませんか？

体調不良は身体が出しているサインです。新型コロナウイルス感染症にかかっていることを完全に否定できない時は、外出を控え、早めに休養して体調不良を治しましょう。それが自分のためでもあり、周囲への気遣いでもあります。



コロナ禍での生活が長くなってくると、「これくらい大丈夫かな。」
「ちょっとくらい・・・しちゃおう」といった油断が出やすくなります。
自分の感染対策が、他の人にも影響を及ぼすことを自覚して、
行動しましょう。

参考文献：厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A、
感染リスクが高まる「5つの場面」、
新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識、
冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気について、
洛和会音羽病院 感染予防方法（Q&A）医療法人社団同友会
新型コロナウイルス感染症予防対策