

## 新型コロナウイルス感染症への注意喚起 その4

## 「濃厚接触者」の定義が変わりました！



4月20日付けで濃厚接触者の定義が変更され、濃厚接触者の範囲が広がりました。

**「1m以内」で「マスクなし」で「15分以上会話」した相手が、「2日以内」にコロナの症状を示したら、濃厚接触者となります。**

これまでは「目安として2m」、「発症日以降」でしたが、新型コロナウイルスに感染すると症状が出る前から他の人に感染させることがわかってきたのと、WHOでも同様の定義に変更されたため、このたび変更となりました。注意していただきたいのは、2mから1mに基準が緩くなったわけではありません。1mというのはクラスター対策で接触者を追跡する際、よりの確に濃厚接触者を探し出すために設定された数値です。**感染予防のための社会的距離(social distancing)としては、これまで通り2mの距離をとってください。**

また、新型コロナ感染症の症状には、発熱、咳・呼吸困難などの呼吸器症状だけでなく、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻づまり、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐などが加わりました。

自分が無症状の感染者かもしれない、濃厚接触者になるかもしれないと考えて、下記のように生活習慣を変えていただければと思います。

- ①会話するときはマスクなどで口元を覆う。(歌う、大声で話す、大きな呼吸をすると飛沫感染しやすいことがわかっています。)
- ②相手との距離は1m以上、できれば2m以上あげる。
- ③なるべく自宅にいて、電話やオンラインで人と交流する。

東京では感染者が増加し、1日に200人を超える日も出てきました。皆さまにおかれましては外出自粛にご協力いただいておりますが、一方で公園や観光地、一部の繁華街、スーパーマーケットなどでかえって人が増えているところもあるようです。体を動かすのは大切なことですが、2mの距離を意識して行動してください。ジョギングしている人の真後ろにつかないことも大切です。ジョギングでは息があがるため飛沫が発生しやすい上に、動くスピードが速いため、4mほど後方まで飛沫がとぶという報告も出ています。スーパーはなるべく一人で行きましょう。3密は一つでも避けて下さい。

これまでの日常生活ががらっと変わり、不安やストレスを抱えていらっしゃる方も多いと思います。インフォデミックといって、根拠のない情報がテレビやSNSで拡散され、それに伴う混乱もおこっています。不確かな情報は遮断し、安易に拡散しないようにしてください。不安感は信頼できる人と電話やオンラインで共有すると気持ちが軽くなることもあります。小金井市医師会も地域医療を守るよう尽力して参ります。今が正念場です。力を合わせて何とかこの難局を乗り越えて参りましょう！

以上