

## 新型コロナウイルス感染症への注意喚起 その9

## マスクを正しく使い、感染症と熱中症から身を守りましょう！



マスクが暑い季節になってきましたね。感染予防とともに熱中症にも気をつけなければなりません。今回はどんなところでマスクが必須で、どんなところではずしていいのか考えてみましょう。

日本ではすでに症状のある方も無い方もマスクをすることが定着していますが、これまでマスクをする習慣のなかった海外でもマスクの有用性が見直されています。米国のCDCは4月3日の時点で流行地域の無症状者にマスクを推奨しており、WHOも6月5日に、**流行地では無症状者も公共交通機関など人同士の距離をとることが難しい場合、他人に感染させないためにマスクの着用を推奨すると表明しました。**

新型コロナウイルス感染症は症状が出る2日前が一番感染性が高いと言われています。実際、約半数の方が発症前の方から感染していることがわかってきました。ですから感染しやすい状況では、症状のない方も飛沫をとばさないようにマスクをすることが大切です。マスクは会話等での飛沫の拡散をおさえることが検証されています。

ただこれからの季節、屋外でのマスクの着用は熱中症の危険もあり注意が必要です。**日本の専門家会議も屋内では無症状者もマスクを着用することを推奨していますが、屋外での着用は推奨しておりません。**会話せずに歩く、散歩するなどの際は近くに人がいなければマスクは必要ありません。ただし屋外でも2m以内で人と話す際はお互いにマスクをしたほうがいいでしょう。

屋外でのランニングなどの場合、大きな呼吸をすることにより飛沫が遠くに飛ぶ可能性はあります。数mの距離をとって真後ろにはつかない、すれちがう時早めに距離をとるなど注意をしていただければ、マスクは必須ではありません。どうしても人が避けられない場合はマスクなどで口元を覆うことを考慮する必要がありますが、呼吸困難や熱中症で具合が悪くなる危険がありますのでこまめに休み、水分をとるようにしてください。

また、**日本小児科医会は2歳未満の子供のマスク使用は不要であり、窒息や熱中症のリスクがありむしろ危険であると声明を出しています。**2歳未満でなくても小さいお子さんのマスクの使用には注意が必要です。

たまにマスクを口元からはずしてあごにつけている方を見かけますが、顔の表面はウイルスや菌がついている可能性があります。マスクの内側の口元部分があごに触れると不潔になってしまいますのでやめてください。また、マスクをしていても咳エチケットは守ってください。通気性のよいマスクをうたった製品はマスクの意味がない可能性もありますので注意しましょう。

正しいマスクの使い方、感染症からも熱中症からも身を守ってまいりましょう！

以上