

これらを総括すると、これからの日本は街をオープンにすることによって、第2波というより「本当の意味での第1波」が来ると言うのが正しい認識だと思います。また、上記の抗体保有率を考えると、集団免疫ができて安全な社会になるには、何年かかるかわかりません。

2. 社会を開いていく時の注意事項

緊急事態宣言が解除され、様々な社会生活が始まりました。新しい生活様式の普及によって何に気をつけていけばよいのか皆わかってきたため、幸いに爆発的な増加傾向は見られません。状況は変わらないが、国民の感染症に対する意識は高まり、検査や入院など医療体制はある程度整った状態と考えて下さい。

1) 正しく恐れる

現在のところ決定的な治療薬やワクチンがなく、医学的な治療や予防はできない状況です。つまり、かかって発症すると、命に関わるリスクが発生します。しかし、新しい生活様式の実践を行えば、感染する可能性はグッと下がります。このため、実践あるのみです。

2) 引き続き3密の回避を

駅の利用客は増え、電車も混雑してきました。6月末の時点では流行してはいませんが増えてくるなら、注意が必要です。公共交通機関をできるだけ使わない通勤・通学を考えていきましょう。

3) 換気を徹底して！

エアコンを入れないと厳しい時期となりました。2名以上の部屋ではエアコン

も窓を開けて換気をしながら利用下さい。一人の時は締め切ってもかまいません。また、食事をするお店では換気が重要なので、風通しの良いお店を選んで利用するのも良いですね。会食は密接、密集となるのでせめて密閉を避けましょう。また不特定多数の人と混じらないようにすることも大切です。

4) 自分の行動や接触者を記録する

感染ルートを追ったり、その後にうつしている可能性ある人を特定するため自分の行動や接触者を記録に残しておきましょう。スマホに入れて自動的に管理・記録ができる「新型コロナウイルス接触確認アプリ」が厚生労働省から発表されました。1m以内で15分以上接触した方を自動的に認識し、もし感染者が出た場合、知らせてくれます。ただ、普及が中途半端だと役にたちません。bluetoothなので電池の消費も気になります。

5) テレワークやテレビ会議は継続で

ネット環境を通じて仕事や会議をすることが増えました。Web授業もです。ウイルスは去っていないので、ネットで済むことは済まし、感染のリスクを下げましょう。

職場での感染を減らす方策	具体案（NEJMより）
安価な方策	
マスクなどの個人防護具	マスクや防護具の着用を義務化し徹底する
個人の衛生管理	頻回な手洗いや消毒、目や鼻、口を触らない、咳エチケットや鼻炎の管理
出勤前の自己チェック	各々が自宅を出る前に症状のチェックリスト（3ページ）を確認する
密集・密接を避ける	職場でもソーシャルディスタンス、労働時間をずらす、昼食や休憩を分散
労働環境の衛生管理	職場の消毒を徹底、衛生区域を設け、出入りに通過する
職場での個人チェック	職場に入る前に体温、症状の有無を確認
労働の場の再構成	人々間隔の確保、エアフィルターや換気の改善、触れずに済む機器の導入
テレワーク	可能な限り奨励する
労働力の分割	リスクの高い高齢者や有病者をテレワークや自宅待機に
出張の制限	不要不急な出張を避け、出張するときは個人防御の教育や訓練を
乗り物の利用の工夫	公共交通機関を避け、自家用車や自転車、バイクを個人または乗り合って
費用のかかる方策	
行動の追跡調査	可能なら保健所などの専門家や社内で接触の調査や検査の奨励、アプリ利用も
頻回の検査	可能なら定期的な検査を行っていく

3. 「新しい生活様式」の実践例

（1）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

（2）日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



（3）日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（4）働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名利交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

新型コロナウイルス感染症の初期症状

一般に新型コロナウイルス感染症の症状は、咳、寒気、熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感などが主で、これに嗅覚・味覚異常（味やにおいがしなかったり変な味やにおいがする）などで、インフルエンザなどカゼ症状と区別がつかないとされています。症状についての多くの論文は入院した病院での調査ですが、実際に罹った人で軽症者を含めた初発症状も報告されてきています。目立つのは、頭痛、発熱、全身倦怠感などの体内で、サイトカインが全身へ散り炎症症状が広がった結果で、その2～3日後に嗅覚・味覚異常が出ます。全身の症状が出ずに臭覚・味覚異常がまず出た。体がつらく何もやる気がしない、微熱がくすぶる、なかなか寝付けな、顔が赤くなった、食欲がでなかったというケースも報告されています。これらは、嗅覚・味覚異常以外どれも全身の軽めの炎症症状です。初発の印となる明らかな目印はありませんが、これらのある方は休んで経過を見て下さい。

初期症状チェックリスト（NEJMより）

症状	%		%
発熱	64	倦怠感	18
副鼻腔痛	50	咽頭痛	13
咳	46	頭痛	13
嗅覚障害	44	息切れ	11
喀痰	32	関節・筋肉痛	10
鼻閉	25	下痢	6
寒気・悪寒	18	嘔吐	3