

# 不織布マスクを正しく着用しよう

マスク別 感染成立に要する時間

非感染者のマスク

	なし	布	不織布	N95
なし	15分	20分	30分	2.5時間
布	20分	27分	40分	3.3時間
不織布	30分	40分	1時間	5時間
N95	2.5時間	3.3時間	5時間	25時間

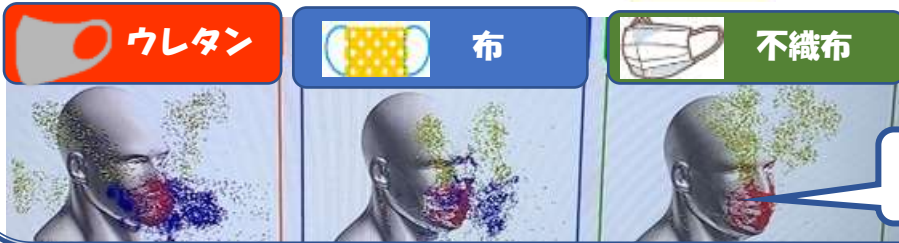
感染者のマスク

参考：荘司貴代（静岡県立こども病院 感染症専門医）静岡県新型コロナウイルス感染症対策専門家会議委員、看護学部FD委員会主催、全学FD委員会共催講演会、2022年2月16日

## マスク素材別の効果比較

スーパーコンピュータ「富嶽」によるシミュレーション結果

対策方法	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク
吐き出し飛沫量	0% カット	50% カット	66~82% カット	80% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	30~40% カット	35~45% カット	70% カット



空気を吸う鼻回りのマスク表面が特に汚染されている。

### 救急医が教える正しい マスクのつけ方・外し方

サージカルマスク編

- マスクをつける前に手洗い  
手は汚い可能性があるので、マスクの着用前汚染を防ぐためにしっかりと洗おう
- マスクの紐を持ち、2つ折る  
前後に手洗い 触るのは紐だけ
- マスクと顔（は）つづけるときに絶対触らない  
鼻は汚い可能性がある、マスクの着用前汚染を防ぐためにしっかりと洗おう
- マスクを外した後も手洗い  
汚いマスクを外す時に触らないようにしよう
- 外す時はマスクの紐だけを持ち外す

POINT

- 装着時にウレタンマスクを確認
- 鼻とマスクを密着
- 必要な部分だけ触る

GOOD / BAD

換気

2m

## 黙食 黙歯磨

飲食は  
普段会う人と4人以下、  
黙食が基本

かぜ症状がある場合は  
大学に来ない  
休養する  
(式典も参加しない)  
健康観察表を記入

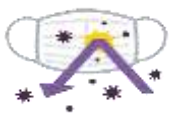
かかりつけ医又は  
発熱等受診相談センター  
(054-249-2221)へ  
電話をかけて受診

亜種名	感染しやすさ	重症化しやすさ	ワクチン効果への影響
オミクロン株 BA.1	デルタ株の 2~5 倍	入院率、重症化率 低い	2 回目接種 20 週間後、発症予防でみたオミクロン株に対するワクチンの有効性は 10% 程度
			3 回目接種 2~4 週間後、予防効果は 65~75% 程に上昇 (3 回接種していない人と比べ発症する割合が 65~75% 低くなる)
オミクロン株 BA.2 (ステルスオミクロン)	BA.1 の 約 1.2 倍 (未確定)	BA.1 と同程度か	3 回目接種、10 週間以上経過後は 50%
			2 回目接種後は BA.1 より感染確率高い 2 回ないし 3 回目接種で家庭内感染は BA.1 より低下*

参考：ふじのくに静岡県公式ホームページ  
朝日新聞デジタル 2022.2



オミクロン株感染確率 <small>スーパーコンピューター「富岳」</small>			
距離	時間	マスクなし	マスク着用
50 cm 以内	15 分	ほぼ 100%	10% 程度
	1 時間		
1m 間隔	15 分	約 60%	0%
	30 分	80% 以上	0%
	1 時間	ほぼ 100%	0%



参考：読売新聞 2022/02/02  
神戸新聞(理化学研究所)2022/02/03

### 濃厚接触者判定

- ① マスクなしで 1m 以内 15 分以上の接触
- ② 会話して飲食
- ③ 換気の悪い車内や部屋で 30 分以上一緒

三密を避ける  
密閉・密接・密集

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、発音が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に会話などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり雑音が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、目カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり換気空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 倉の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



## 静岡県 新型コロナワクチン追加接種(3回目) 大規模接種

(武田/モデルナ社)

(R4年3月1日~3月下旬)

2 回目接種から 6 ヶ月以上経過した 18 歳以上の県民の方

(要予約。接種券が未発行の方も接種可能)

専用 web サイトで予約 (予約なしで接種はできない)

持ち物：2 回目接種日が確認できるもの

予診票がなければ、予診票を事前ダウンロードし、内容記載

本人確認書類(保険証・運転免許証・マイナンバーカード等)

住民登録が県外のみで県内にお住まいの方は、今お住まいの県内市町村へ

「住所地外接種届」の手続きをし、交付された「住所地外接種届出済証」

会場：もくせい会館・焼津市役所大井川庁舎等

参考：ふじのくに静岡県公式ホームページ

静岡県/大規模接種会場について ([pref.shizuoka.jp](http://pref.shizuoka.jp))

