

オミクロン株とデルタ株の特徴の比較と対策

● デルタ株に比べて潜伏期間が短い

(特徴)○潜伏期間が約3日(デルタ株は約5日)と感染スピードが極めて速い。

(対策)毎日家族の健康状態に気を配り、体調不良に早く気がつきましょう。

感染に不安がある場合などは無料検査を活用しましょう。

● デルタ株に比べて、重症化リスクは低いが、感染力は強い

(特徴)○症状だけでは風邪や花粉症と見分けがつかず、病院受診が遅くなる。

症状(多い順):発熱、咳、全身倦怠感、喉の痛み、頭痛、鼻水・鼻づまり、筋肉痛

○第5波に比べて軽症の患者数が多いが、一定の割合で重症者も発生する。

(対策)少しでも症状があれば、仕事、園、学校などは休み、早めに医療機関を受診しましょう。

ワクチン接種についてご検討ください

ワクチンの効果は、時間が経つと低下します。18歳以上の1、2回目を接種している方は、3回目の接種をご検討ください。

3回目を接種すると、ワクチンの効果が回復し、3回目接種をしていない人より、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。

また令和4年3月から5歳～11歳の小児へのワクチン接種も開始しています。基礎疾患を有する等、重症化するリスクが高い小児には接種が推奨されています。

ワクチンの効果と副反応等のリスクを十分理解し、ワクチンを接種するか、お子さんと一緒にご検討ください。

これだけはやってほしい 3つの 感染対策

① マスク着用の徹底

マスク着用の目的は、飛まつを飛ばさないことです。

5分間の会話で1回分の咳と同じくらいの飛まつ

(約3000個)が飛ぶと言われています。



正しいマスク
の着用を

(鼻と口を覆う)

鼻出しマスク あごマスク



・人との接触時は必ずマスクを着用しましょう(不織布マスクを選択)。

・家族に体調不良者がいる時は、家庭でもマスクを着用しましょう。

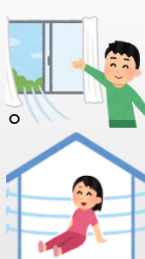
・運動時などは無理にマスクをしないようにしましょう。(未就学児の場合は特に注意しましょう)

② こまめに換気

・空気の通り道を確保しましょう。

(2方向から空気の出入れを)

・30分に1回は空気の入替えを
しましょう。



③ こまめな手洗い

・帰宅時や食事前など必要なタイミング
で手を洗いましょう。

・手が洗えない時は

アルコールで消毒しましょう。



注意

これまでの事例で分かった感染経路（推定）やリスクの高い行為や場面です。
家族みんなで話し合い、感染リスクの高い行動は控えるようにしましょう。

大人が注意すべきリスクの高い行為

県外への出張や旅行

- ☐ 流行地への往来は自粛
(やむを得ず行く場合)
- ☐ マスク着用など感染対策を徹底
- ☐ 不特定多数との接触を回避
(帰ってから10日間)
- ☐ 体調のセルフチェック
- ☐ 不特定多数との接触を自粛



子ども達が注意すべきリスクの高い行為

部活や塾などの活動

- ☐ 話す時には必ずマスクを着用
- ☐ 体調が悪い時は参加しない
- ☐ 不要な大声を出さない
(活動終了後)
- ☐ すぐに手を洗う
- ☐ 帰る前に長時間の雑談をしない
- ☐ しゃべりながらの飲食をしない



プライベートの飲み会

<注意するポイント>

- ☐ 普段会わない人との飲み会は自粛
- ☐ 少人数かつ短時間での飲食を厳守
- ☐ 食事以外の時はマスクを着用
- ☐ 大声を出さない
- ☐ 適度に距離を保つ



移動時・休憩時等の接触や会話

- ☐ 登下校などマスクを外す場面では話さない
- ☐ 車の送迎では、「飲食しない」「車内の換気」「マスク着用」を徹底
- ☐ 更衣室では、「換気」「人数制限」「しゃべらない」を徹底
- ☐ 休憩時はマスクを着用



県外の親戚や友人との集まり

- ☐ 訪問者の体調を確認
(流行地からの訪問は特に注意)
- ☐ 冠婚葬祭やホームパーティなど多人数での飲食は要注意
- ☐ 「換気」「マスク着用」を徹底



活動途中の食事や給水

- ☐ 飲食の時以外はマスクを着用
- ☐ 飲食する時は話をしない
- ☐ 対面での飲食をしない
- ☐ 回し飲みはしない
- ☐ 適度な距離を保つ
- ☐ 飲食する場所は「換気」「人数制限」「しゃべらない」を徹底



家族ぐるみの交流

- ☐ お泊り、家での食事会、お茶会などリスクの高い交流は慎む
- ☐ 「換気」「マスク着用」を徹底
- ☐ 体調不良者がいる場合は中止する



友人との遊び

- ☐ 友人宅で遊ぶ時も、「換気」「マスク着用」を徹底
- ☐ 遊んだ後はすぐに手を洗う
- ☐ できるだけ同じ物は使わない
- ☐ 大声をださない

