

# 自分が感染しないための対策 (ポイントと落とし穴)

	飛沫感染		エアロゾル感染		接触、媒介物感染	
マスク	○	咳、くしゃみをかけられなければマスクなしでも大丈夫	△	マスクと顔の隙間から侵入	×	マスクの表面を手で触る
うがい	△	咽頭粘膜に付着後の効果は未知数	△	咽頭粘膜に付着後の効果は未知数		
手洗い 手指消毒					○	食事直前が一番蛇口の栓が危険
環境消毒					○	消毒と自分の利用の間の汚染
換気	×	飛沫は2メートル以内に落下	○	感染者の風下はリスクあり		
ソーシャル フィジカル ディスタンス	○	咳、くしゃみをかけられなければマスクなしでも大丈夫	△	10メートル以内1時間以内はリスクあり	×	過去の利用者が残したウイルスからの感染リスクあり

# 他者を感染させないための対策 (ポイントと落とし穴)

	飛沫感染		エアロゾル感染		接触、媒介物感染	
マスク	○	咳、くしゃみをかけなければマスクなしでも大丈夫	△	マスクをしていても顔とマスクの隙間から出てしまう	○	飛沫やエアロゾルの拡散量を抑制
うがい	△	飛沫やエアロゾルの拡散量を抑制	△	飛沫やエアロゾルの拡散量を抑制	△	飛沫やエアロゾルの拡散量を抑制
手洗い 手指消毒					○	他者が利用する環境に残すウイルス量を減らす
環境消毒					○	消毒と他者の利用の間の汚染
換気	×	飛沫は2メートル以内に落下	△	自分が風上の場合にはリスクあり		
ソーシャル フィジカル ディスタンス	○	マスクをすれば大丈夫	△	マスクをしていても10メートル以内1時間以内はリスクあり	△	他者が利用する環境を汚染する機会が減る