



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

かからない・うつさない

一般社団法人 日本禁煙学会 理事長 作田 学

(1) 新型コロナウイルス感染者数が再び増加傾向にあることをふまえ
あらためて皆さまにお願い申し上げます

1. 換気に注意して飛沫感染を防ぎましょう。飲食店、販売店、事業所など、あらゆる屋内施設では 適切にドアや窓をあけましょう。
2. 屋内では必ず、屋外では可能な限りマスクを着用しましょう。
メガネやゴーグルは眼の飛沫感染を防ぎますので、なるべく着用しましょう。
フェイスシールドは単独で使用せず、かならずマスクと併用しましょう。また、マウスシールドはだ液を飛ばすため無効です。マスクをお使いください。
3. マスクを外して会話や食事が行われている屋内に立ち入るのは控えましょう。
4. 屋外でも周囲から2メートル以上の距離をとるようにしましょう。
5. 手洗いと手指の消毒を心がけましょう。家庭内でも区域をわけて、携帯電話・鍵・財布・時計などは決めておいたレッドゾーン(汚染区域)に置きましょう。
6. **禁煙しましょう。**喫煙者は感染しやすく 重症化しやすいことがわかっています。
加熱式タバコもおなじです。あなたの安全のため、そして医療崩壊を食い止めるためにも禁煙しましょう。

(2) 世界保健機関(WHO)は 自宅で過ごすための5項目を勧めています

1. 自宅でも定期的な運動をする。
2. 健康的な食生活を心がける。
3. 子どもをいたわり 感染予防と教育環境の両立を心がける。
4. **タバコをやめる 吸わない・深呼吸 10回・水をよく飲む・他の活動に代える。**
(シャワー・読書・散歩・音楽鑑賞)
5. 心の健康にも心がける。

あらためて、できるかぎりの「ステイ・ホーム」をしませんか！

当学会の医療従事者も各地域で頑張っております。みなさまもどうかご自愛ください！

【参考】世界保健機関(WHO)ホームページ

Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public (英文 2020年11月23日 更新)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>