



Japan Society for Tobacco Control

日本禁煙学会

<http://www.jstc.or.jp/> E-mail desk@nosmoke55.jp
〒162-0063 東京都新宿区市谷薬王寺町 30-5-201
Tel 03-5360-8233 FAX 03-5360-6736

2020/4/3

COVID-19（新型コロナウイルス）に罹患しない・させないために(v2)

一般社団法人 日本禁煙学会 理事長 作田 学

1. 禁煙をする。受動喫煙を避ける。（喫煙者はかかりやすく、重症化しやすい）

http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content_id=246

2. 換気（0.2m/s 以上）に留意する。（マイクロ飛沫を飛ばすため）

Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-

- 1（新型コロナウイルスは3時間生きて空中を漂っている）

<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>

3. 口をなるべく閉じておく。

（とくに歌、大声、声援は危険）

4. 広い空間。

（飛沫を避けるため、他人と2mの距離を取る）

5. 近くでゴホンとやられたら、息を止め、吐き出しつつ違う方向を向く。

（なるべくその場を立ち去り、肺に入れない）

6. マスク（一度使ったら2～3日、日光に当て乾燥する）＊

メガネ（飛沫が直接眼に入ることを防ぐ）

消毒用アルコールの携行

手洗い

＊ Cloth (e.g. cotton or gauze) masks are not recommended under any circumstances. (WHO) 布製マスクはどのような場面であろうと推奨はできない。

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331493>