

# 冬こそ換気を!

## ～密閉空間を避けるために～

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

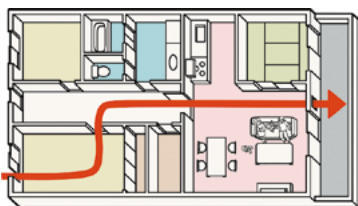
季節を問わず、新型コロナウイルス感染症対策には小まめな換気が重要です。しかし、冬本番を迎え、寒さから換気が怠りがちになっていませんか。新型コロナウイルス感染症の感染要因である換気の悪い密閉空間を避けるために、室温が下がりすぎないようにしながら、上手に換気に取り組む必要があります。

ご家庭でも、常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。また、以下で紹介する「窓開けのコツ」を取り入れながら換気をしましょう。

### 寒い時期の窓開けのコツ

- 18度を目安に室温が下がらないよう、暖房器具を使用しながら窓を少しだけ開ける
- 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し温まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる2段階換気も、室温の維持に効果的
- 短時間に窓を全開するよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する
- 18度以上の室温を維持するために窓が十分開けられないときには、換気不足を補うため、HEPAフィルタ※による、ろ過式の空気清浄機を併用使用する
- 入ってくる冷気を暖めることで室温の低下を防ぐため、暖房器具の近くの窓を開ける

**注意** 窓の近くに暖房器具を設置するときはカーテンなどの燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意してください。



※高性能エアフィルターとも呼ばれ、国内メーカーの多くの空気清浄機で使用されています。空気中に含まれる微粒子を取り除くことができます。



参照：厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)

## 新型コロナウイルス感染症の流行で 予防接種の接種期間を超えてしまった皆さんへ

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを基に決められています。接種期間内で未接種の場合は、早めに済ませてください。

新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛要請などの影響で規定の期間内に予防接種を受けられなかった人でも、公費接種を受けられる場合があります。詳しくは、健康づくり課またはかかりつけ医へご相談ください。

