

## 新型コロナウイルス感染症への対応について

### 京都ヨガ・IYC京都 クラス参加の皆様へ

2020年2月より、新型コロナウイルス感染症について報道が行われています。

京都ヨガ・IYC京都では、厚生労働省、地方自治体等より発表されておりますガイドラインに準拠した対策として、下記を実施しています。

現在の、休講クラスは下記の通りです。

また、今後の情報を確認しながら随時対応させていただきますのでご協力をお願い致します。

皆様の健康と安全を心よりお祈り申し上げます。

京都ヨガ・IYC京都

### 記

- 4/10～24休講 ラヴィスタ二条スタジオ (金) 13:00～14:30 ハタヨガ&瞑想 Kazuko

### 京都ヨガ・IYC京都の感染症対策への取り組み

|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| 鼻呼吸       | 鼻呼吸を徹底することにより、ウイルスを吸い込みにくくする。    |
| 手洗い       | 石鹸で正しい手洗いを励行。                    |
| うがい       | 帰宅時やその他の時間の定期的なうがいを励行。           |
| 顔         | 外出中は顔を触らない。触る場合は、手洗い後。(又は除菌)     |
| 咳         | 咳エチケットとして、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖で覆う。   |
| マスク       | 使い捨てマスクの無料配布(3月分終了)              |
| マスク励行     | 正しいマスクの付け方、捨て方の周知。               |
| タオル、ハンカチ等 | マイタオル、ハンカチを使用する。                 |
| 屋内の除菌、消毒  | ドアや電源、床、その他、共用部分の定期的な除菌と消毒       |
| 十分な換気     | 常時、又は、30分毎など定期的な窓の開放を中心に、換気扇の使用。 |
| 少人数制      | クラスやイベントは少人数で開催する。               |
| 休息、睡眠     | 十分な休息や、睡眠の時間をとるように心掛ける。          |
| 食事        | 栄養のバランスのとれた食事をゆっくりよく噛んで食する。      |
| その他       | 健康な毎日のために何かできることを考える。            |

厚生労働省HPより「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解等（新型コロナウイルス感染症）」

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年4月1日）

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が、現状の状況分析を行い、分析した結果をまとめた「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」を公表しました。これによると、日本国内の感染の状況については、「今のところ諸外国のような、オーバーシュート（爆発的急増）は見られていないが、都市部を中心にクラスター感染が次々と報告され、感染者数が急増している。そうした中、医療供給体制が逼迫しつつある地域が出てきており医療供給体制の強化が喫緊の課題となっている。」とされています。また、海外の状況については、「欧州や米国では感染が爆発的に拡大し、世界の状況はより厳しいものとなっている。」とされています。

地域ごとのまん延の状況を判断する際に考慮すべき指標等として、

- 1. 新規確定患者数、2. リンクが不明な新規確定患者数、3. 帰国者・接触者外来の受診者数

などが具体的に示されました。その上で、「感染拡大警戒地域」、「感染確認地域」及び「感染未確認地域」の3つの地域区分ごとに、基本的な考え方や想定される対応などが示されました。

学校については、「地域や生活圏ごとのまん延の状況を踏まえていくことが重要である」とされた上で、「感染拡大警戒地域」においては、「その地域内の学校の一斉臨時休業も選択肢として検討すべきである」とされています。

このほか、提言においては、「3つの密」を避けるための取組の徹底や、自分が患者になったときの受診行動などについて指摘されています。また、重症者を優先した医療提供体制の確保の必要性についても指摘されています。

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

# 3つの密を避けましょう!

①換気の悪い  
**密閉空間**



②多数が集まる  
**密集場所**



③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日本の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所が  
**クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!**

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検閲

## 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

**①手洗い 正しい手の洗い方**



石鹸で洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルによく拭き取ってください。

**②咳エチケット 3つの咳エチケット**



正しいマスクの着用



首相官邸 厚生労働省 厚労省 検閲

## 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（3月19日）

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が、現状の状況分析を行い、分析した結果をまとめた「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」を公表しました。

これによると、日本国内の感染状況については、引き続き持ちこたえていますが、一部の地域では感染拡大が見られ、今後地域において、感染源（リンク）が分からない患者数が継続的に増加し、こうした地域が全国に拡大すれば、どこかの地域を発端として、爆発的な感染拡大を伴う大規模流行につながりかねないと考えているとしています。また、現時点では、社会・経済機能への影響を最小限としながら、感染拡大防止の効果を最大限にするという、これまでの方針を続けていく必要があります。「1. クラスター（集団）の早期発見・早期対応」、「2. 患者の早期診断・重症者への集中治療の充実と医療提供体制の確保」、「3. 市民の行動変容」という3本柱の基本戦略を、さらに維持、必要に応じて強化し、速やかに行わなければならないとしています。政府及び地方公共団体への提言、市民と事業者の方々へのお願ひしいことも併せて公表しています。

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）

## 国民の皆さまへ（予防・相談）『出典：首相官邸HPより』

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくよう、お願いします。

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

次の症状がある方は（1）（2）を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

（1）風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

（2）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合、又は強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等に御相談ください。

## 【相談後、医療機関にかかるときのお願い】

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）や手洗いの徹底をお願いします。

## 大規模イベントに参加されていた皆様へNEW

大規模イベントにおいては、クラスター（集団）発生のリスクが高い、3つの条件

- 1.換気の悪い密閉空間
- 2.多数が集まる密集場所
- 3.間近で会話や発生をする密接場面

がそろそろ可能性があります。

そのため、大規模イベントに参加されていた皆様は、2週間以内は特に下記の点に留意頂きますよう

次の症状がある方は（1）（2）を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

（1）風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

（2）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合、又は強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

## 若者の皆様へ NEW

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さまご自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。