

# マスク着用についての目安

令和4年6月3日（令和4年6月7日改定）

新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

（監修：長野県新型コロナウイルス感染症対策専門家懇談会）

## 1 はじめに

マスクの着用は、口や鼻からのウイルスの飛散・吸い込みを抑制する効果があり、新型コロナウイルスの基本的な感染防止対策として重要です。今回、国のリーフレットの内容について、専門家の知見を踏まえ、より実態に即した目安として、県民の皆様にお示しするものです。

ただし、マスク着用に関しては、感染を最大限防ぐためできるだけマスクを着用したい方、触覚・嗅覚等の感覚過敏や呼吸器機能の障害などによりマスク着用が困難な方など、様々な方がいらっしゃいます。マスク着用については、他者に配慮し、お互いの対応を尊重していただくようお願いします。

## 2 場面に応じたマスクの着用

咳やくしゃみ、発熱等の症状がある場合には、新型コロナウイルス感染の可能性があることから、他者への感染リスクを最大限低下させるため、場面に関わらず、マスクの着用が基本です。（この場合には、外出はできるだけ控え、医療機関の受診をお願いします。）

### (1) マスクの着用を推奨する場面

- 近く（2m以内程度）で人と会話をするとき
  - ☞ 飛沫感染のリスクを低下させるため
- 屋内にいるとき（自宅や個室等でお一人又は同居のご家族と過ごす場合等を除く。）
  - ☞ エアロゾル感染のリスクを低下させるため

※子どもの発達への影響等に鑑み、未就学児（小学校入学前）の子どもについては、マスク着用を一律には求めません。特に2歳未満児にはマスク着用は推奨しません。

### (2) マスク着用が必要ない場面

- 屋外において近距離での会話をしない場合には、マスク着用は必要ありません。  
（特に、これから夏場に向けてはマスクを外すことを推奨します。）

### (3) 高齢者等への配慮

高齢者や基礎疾患をお持ちの方など重症化リスクの高い方を守るため、これらの方と会話する場合や、病院・診療所、高齢者福祉施設・障がい者福祉施設の中では、マスク着用を基本とします。

#### (4)状況に応じたメリハリのある対応

上記のほか、屋外であっても人が密集する場合、屋内であっても人が少なくほとんど会話がないうち等様々な場面が考えられます。そのため、各施設の管理者やイベント主催者等からの呼びかけにご協力いただくほか、マスク着用の意味を理解した上で状況に応じたメリハリのある対応を心がけていただくようお願いいたします。

### 3 その他のご留意いただきたい事項

- (1) 着用が求められる場合等に備え、外出の際はマスクを携帯してください。
- (2) 熱中症を防ぐため、適切な対策を実施しましょう。
  - 屋外では ・日傘や帽子の着用 ・日陰の利用、こまめな休憩 等
  - 屋内では ・扇風機やエアコンで温度を調節 ・遮光カーテン、すだれを利用 等
  - 屋外でも、屋内でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給