

# 研究室での感染防止 1

環境整備とツボをおさえた行動を

＼ 新型コロナウイルスは空気感染します！ ／

## 「常時換気」が基本

1時間に2回の窓開けより  
機械換気を「強」で使う方が  
換気量も多い。

## 湿度を測ろう！ 40%以上確保

上層階は特に湿度が低下しがち。  
湿度が低いと重症化リスクも。

## 室温も18度以上 をキープ

換気だけに気を取られ  
室温低下すると抵抗力が  
落ちる。

## 換気装置の使い方

### ● エアコン利用時は「熱交換（ロスナイ）換気」

省エネ：普通換気だと暖気や冷気が全部外に逃げる。

### ● 換気装置はエアコンとは別！

エアコンでは換気できない。

### ● 部屋に人が多い場合は「強」

### ● 換気装置を清掃しないと部屋は密室化！

換気装置を清掃していない・装置がない  
場合は窓を開けよう。



厚労省：

<https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000698848.pdf>

### ● 空気清浄機もHEPAフィルターで 99%程度ウイルスを捕捉できる

部屋の容積に応じた換気量・回数を要チェック。

部屋全体の空気が流れる場所に置く。

窓開けと併用も可。目詰まりする前に  
早めのフィルター交換が重要。



合同A棟308A

全熱交換器フィルター清掃状況

左側清掃前、右側清掃後

掃除前後の写真  
上図：熱交換器フィルター  
(2020年3月合同A棟)

# 研究室での感染防止 2

環境整備とツボをおさえた行動を

顔にぴったり合う  
「ウイルス対応」マスクを！

- ウレタンマスクはウイルスへの「裸の王様」同然。

<https://toyokeizai.net/articles/-/409607>

(国立仙台医療センター西村医師)



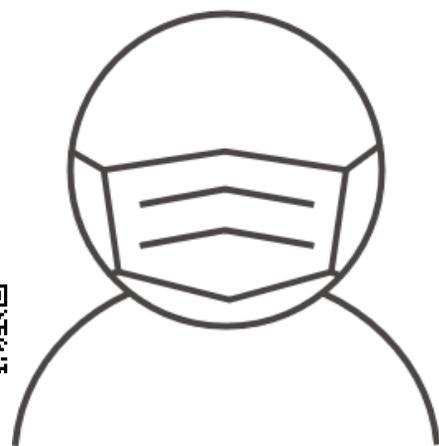
- ウィルスろ過効率(VFE)99%以上のフィルター付きマスクを。

VFE規格: <https://www.kaken.or.jp/test/search/detail/34>

メーカー品の不織布マスクは殆どがVFE規格対応。



- 研究室に限らず、**飲食時に感染多発**  
お茶やコーヒータイムも  
マスクを着けてから会話しましょう。



優先度を考え、メリハリある、無理のない対策を。

- 新型コロナでは空気感染がある一方、手洗いなどを適宜行えば、接触感染リスクは高くないと指摘されています。椅子やドアノブのアルコール消毒などより、**飛沫感染を含む空気感染対策を優先しましょう。**

[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/laninf/PIIS1473-3099\(20\)30561-2.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/laninf/PIIS1473-3099(20)30561-2.pdf)



- 屋外で他者と距離を取って歩く場合、部屋に一人の場合などはマスク不要。
- 20代の感染者でも長期にわたり後遺症が続くことが分かってきました。  
感染を防ぐことで、自分の健康を守り、友人や家族、社会の命を救うことができます。

<https://www.tokyo-np.co.jp/article/84151>



- 日本語での情報収集が得意ではない留学生にも研究室で情報の共有を。