

新型コロナウイルス感染を

のりこえるための説明書

全国版

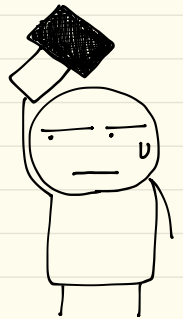
～ ふんばり所です ～



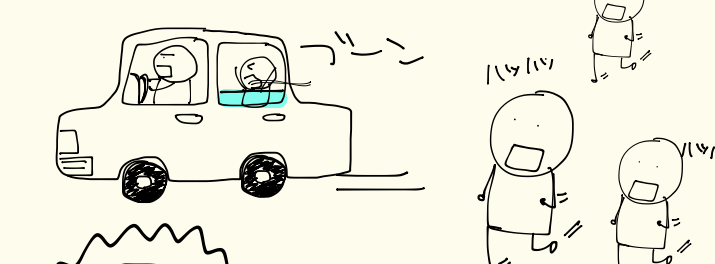
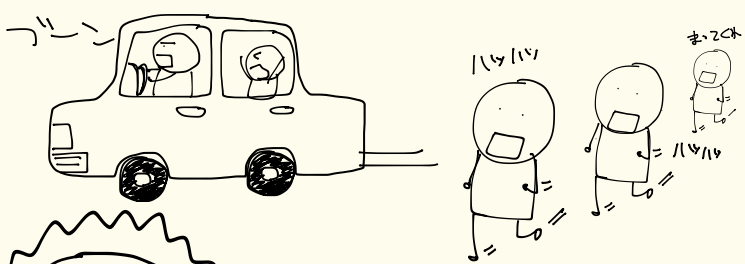
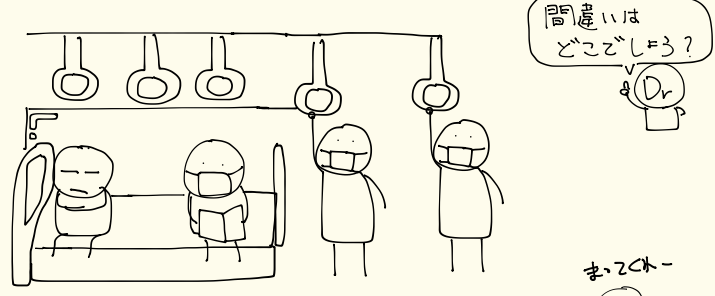
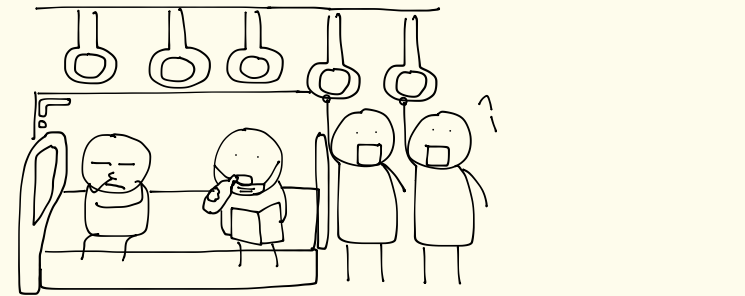
なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。
エビデンスがない部分は個人の見解も含まれますので、注意してお使い下さい。

目次

- ① 私が都会にいったらどうみえるか (間違っせがし)
- ② クラスタ-の中心にな-てしまう理由
- ③ 感染カがあるのはいつから、いつまで?
- ④ 3密防ぐから 距離エ4ケツトへ
- ⑤ はなれて、つながる
- ⑥ 声エ4ケツト-て?
- ⑦ 私が都会にいったらどうみえるか (間違っせがしの管)
- ⑧ こんなスーパーな-安心
- ⑨ バブルとハンマー
- ⑩ ハンマーは私達1人1人
- ⑪ ⑫ 問おれてい-るのは、リーダーシップ
- ⑬ 緊急事態宣言後の暮さし



自分が都会にいったらどう見えるか (間違いさがし)

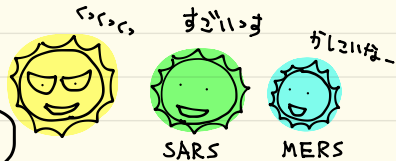


クラスターの中心になってしまう理由

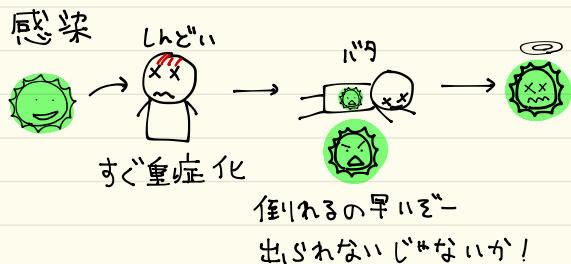
✓ 新型コロナの怖い所は、


感染した人をあまり傷めないことです

俺達は仲間を増やしたいんだ
だから、感染してすぐ死なねえと困るんだよ
今までの SARS とか MERS とは違うんだ



< 今までの SARS や MERS の場合 >

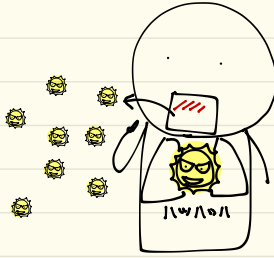


進化している... 

くそー
俺達はビトの体の中ぞしが
増えられないのに...
ビトからビトへ移動できないと、
死んでしまうんだよー

< 今回の新型コロナ >

え? 自分がぞすか?
まさかー



まあ、少しのぞか
変な気はしますけど...

熱もないし、
元気ぞすよ

軽症の人は
活動ぞすぞすのぞ、
クラスターになりやすい

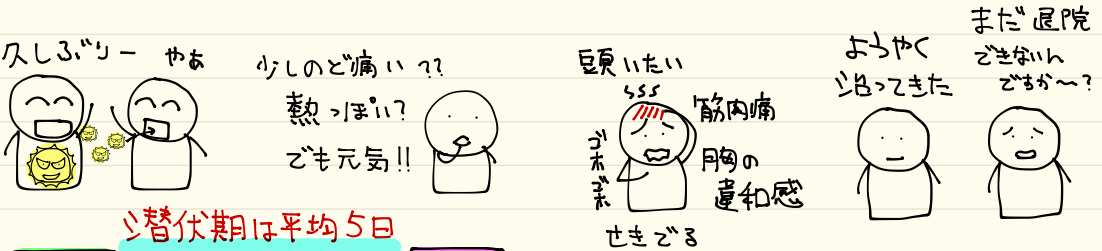
ウイルス量は
軽症ぞすぞす多い

※ 憎むべき相手は
人ぞではなく
ずる賢いウイルス

今日も仕事とぞいにして
のみ会ってきました!



感染力があるのはいつから、いつまで？ ③



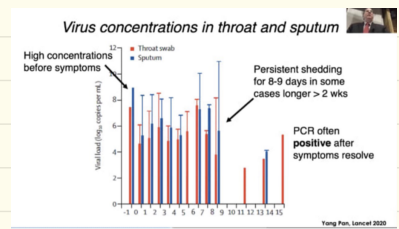
代替期は平均5日
 はくろ
 Preprint
 BRIEF COMMUNICATION
 Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19
 © 2020 The Author(s). https://doi.org/10.1038/s41586-020-2005-7
 Nature Publishing Group
 All rights reserved. This article is published with the understanding that the publisher is not responsible for any errors or for any consequences arising from the use of the information contained in this article.



今元気だからといって
 感染してないとも限りません

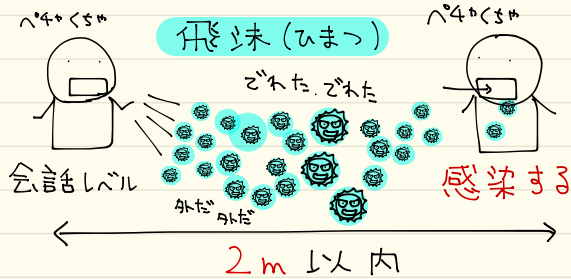


もはや、流行地域では、
自分が感染している
 と思って、行動するしかないです
 つまり、なるべく人に会わずに自宅を過ごすことが大事です
 外出する時は、マスクを付けて、距離をエチケットが大重要



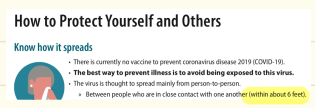
距離係工チケツト ~ もうちょっと離れて下さい ~ (4)

✓ 2mの距離をあける距離係工チケツト (勝手に命名 m()m)



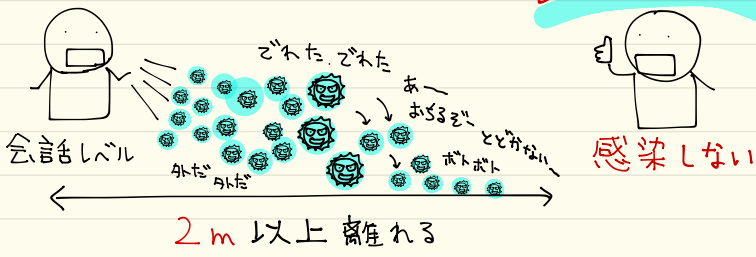
※ 一般的には
ソーシャル・ディスタンス

※ CDCは
6フィート (1.8m) を推奨



もう少し離れよう

ノイス!
距離係工チケツト!!



< 日常のあしゆる所で >



はなれて、つながる

5

✓ ソーシャル・ディスタンスからフィジカル・ディスタンスへ
(Social Distancing) (Physical Distancing)

||
社会的距離

||
物理的距離

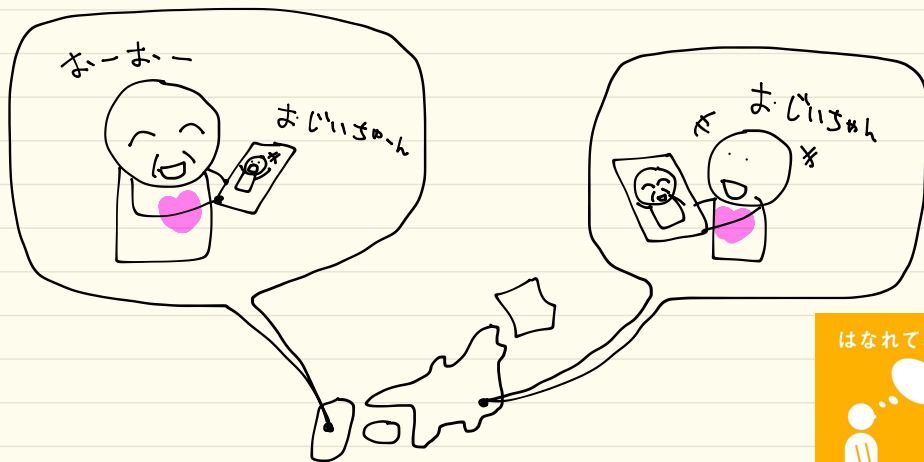
愛する人や家族との関係を社会的に
断たなければならぬという意味ではない。

物理的な距離をあけたとしても、
人と人のつながりは保ってほしい



WHO テドロス Dr (3/23)

物理的な距離は、はなれていても、心はつながっている



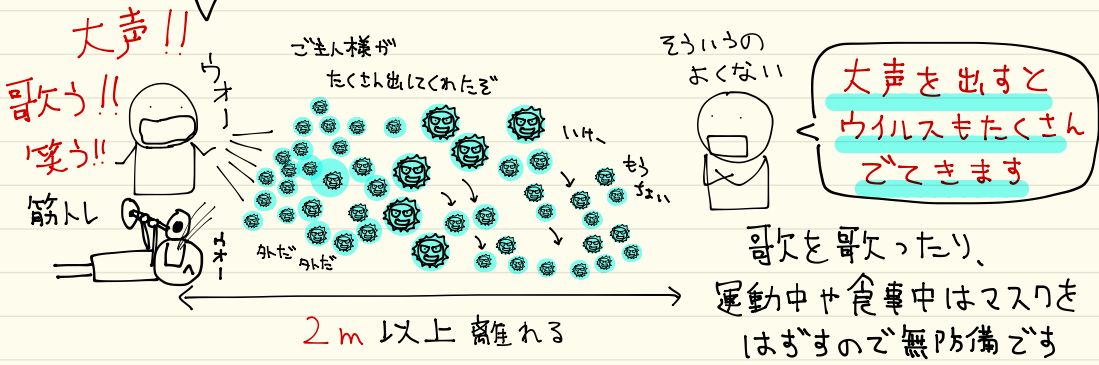
Ymix の石塚裕介さん作成

声エチケット ～もうちおと静かな声で～

⑥

Q. なぜライブ会場やジム、夜のお店で感染が広がったのか？

ライブ会場やジムでクラスターが生まれたのは、
もうい理由だ ～ !!



これからは...



マスクのない人は、エレベーターやバス・電車の中では
お静かにお願いします (できれば使用はお控え下さい)
数人で食卓する時は、あまり会話しない方がいいです

ですが、知らずに声をあげている人を責めないで下さい

私達も今まで知らなかったのですが...

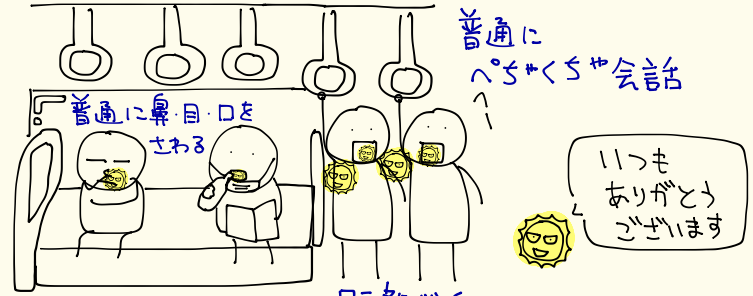
そういう時は、距離エチケットを実践しましょう

※ そもそも、そういう空間にはいかないのが一番です

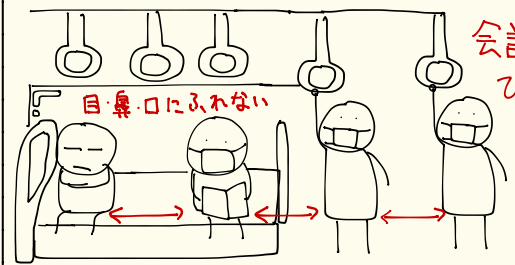
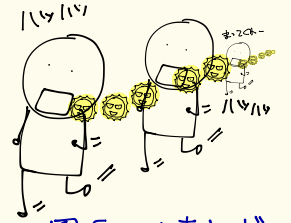
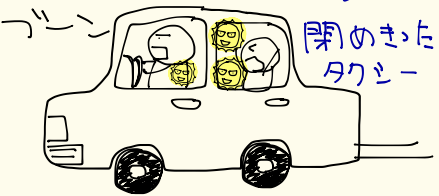


自分が都会にいったらどう見えるか (答)

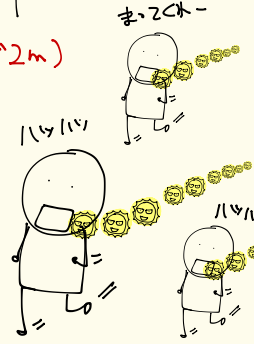
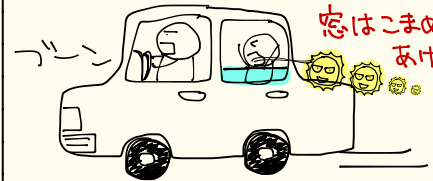
実践できていますか?



距離が近い



足距離エチケット (最低1mできれば2m)



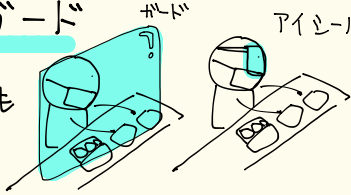
これなら
安心!!

スーパーでの対策 ~こんなスーパーなら安心~

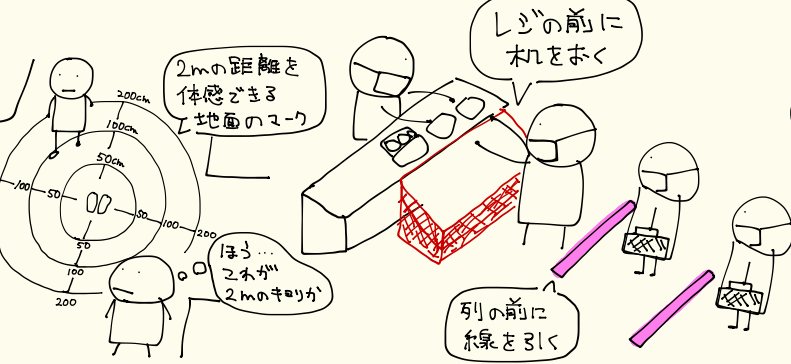


① お互い飛沫ガード

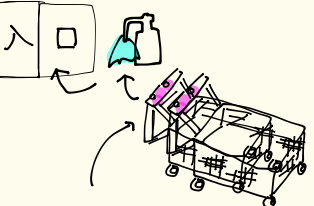
店員さんもお客様も
マスク着用



② 距離が分かる線や模様 (距離マーカー)



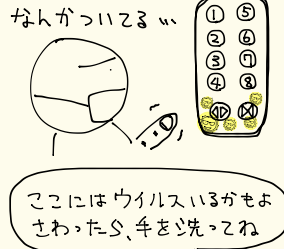
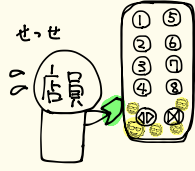
③ 手指衛生の徹底



- (1) カートはよく染されているという認識
- (2) カートの持ち手も消毒
- (3) リ帰る時はカートを片づけてから消毒

④ 王景境もきれいに

こまめに消毒



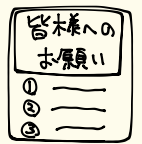
ウイルスステッカー啓発

⑤ 換気をこまめに行う

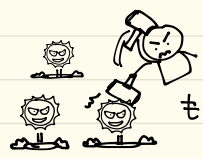
換気悪ければ後ろから扇風機あてる



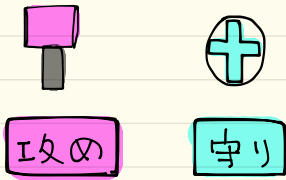
⑥ 入店時の注意書き



ウイルスへの攻めと守り ~ バブルとハンマー ~



もぐりたたき
||



攻め

守り

最初の日本の対策

クラスター対策

3密の回避

イベント自粛・休校

弱い

弱い

マスク

こまめに換気

日本は今ココ

営業自粛・外出自粛

(緊急事態宣言)

強い

強い

こまめに手洗い

距離 2メートル

他の国々

準ロックダウン

最弱

最弱

自宅でご過ごす

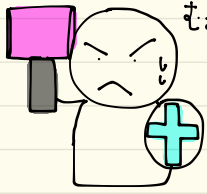
外出しない

武漢

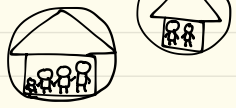
ロックダウン

(春節封鎖)

ハンマー使わないの?



むむむ...
経済と
国民の生活
が心配



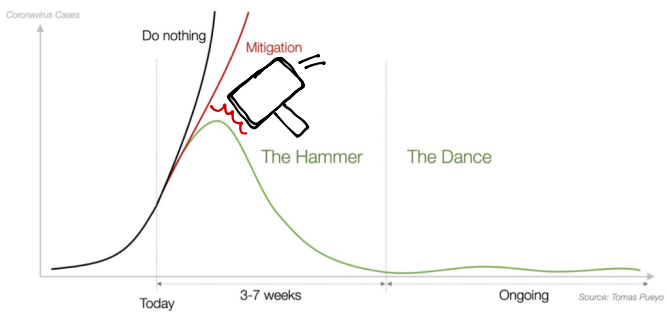
ニュージーランドでは
「バブル」とよばれる

最強のハンマーは諸刃の剣

バブルは壊れやすいので
壊さないように注意して
その中にいましょう
バブルの中にいれば
他のバブルで感染者が
増えてもうつってくることはない



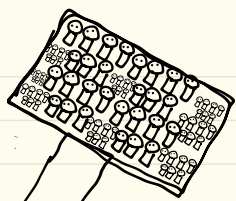
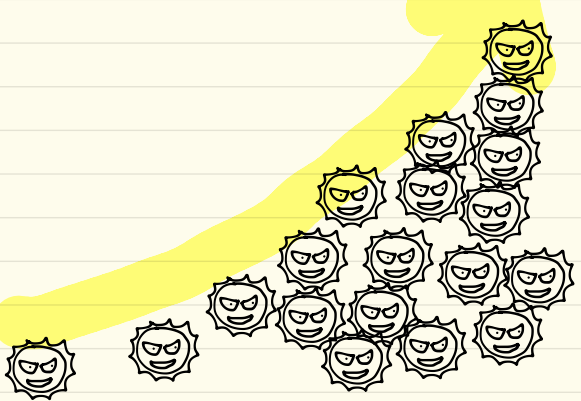
アーダーン首相



Coronavirus: The Hammer and the Dance

What the Next 18 Months Can Look Like, if Leaders Buy Us Time

ハンマーは私達



ハンマーは我々の国民



ハンマーを振るのは国

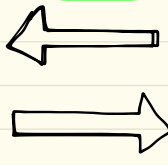
<ハンマーになるための4つの要素(私見)>

リーダーシップ

行動変容

今、私達がすべきことはただ「家にいて下さい」

信頼



んなこといって、家にいても金ないしうねて死んどいたら補償がないと...

補償・支援

外に出るな!



3/23 ジョージソンの英首相

3重取りするとこんな感じ...

ルール(NHS)を守れ! そして、命を救え!!

2 政府の一貫したメッセージング「外に出るな、NHSを守れ、そして命を救え」+政策が科学的根拠に基づくという安心感
英国政府の政策は、感染拡大を抑制し、感染者のピークの山をなだらかにすることで体制強化の時間を稼ぎ、増える重病者の数をできるだけ医療対応能力の範囲に抑えることで死者を減らすというもので、これは日本と変わらないと思います。他方、英国政府は、徹底した外出禁止措置を実施し、この政策を「Stay at home, protect the NHS, and save lives」という分かりやすいパンチのある標語にまとめ、ありとあらゆる政府のメッセージングに使っています。毎日定例の閣僚による記者会見がありますが、記者会見の終わりには、必ずこの標語を閣僚が述べて終わります。一人一人が外出を控えれば、NHSを守ることができ、命を救える、というこのメッセージは国民に極めて効果的に浸透していると思います。

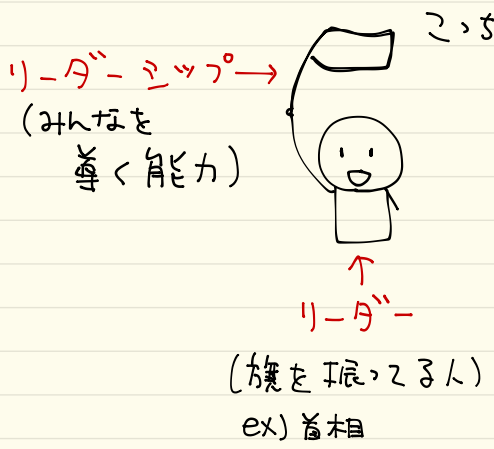


いいからせめていいんだぞ!! このままじゃ、国がぼろぶんたぞ!!

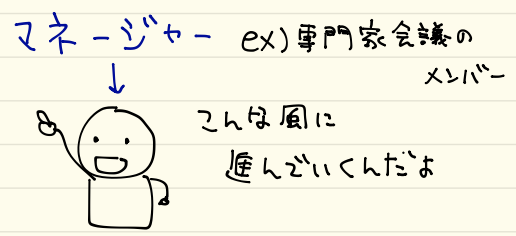
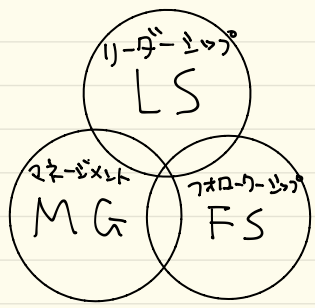
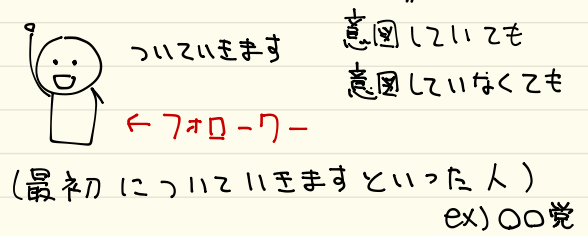
問われているのは、リーダーシップ

「みんながいい未来へ進みたい」が根源

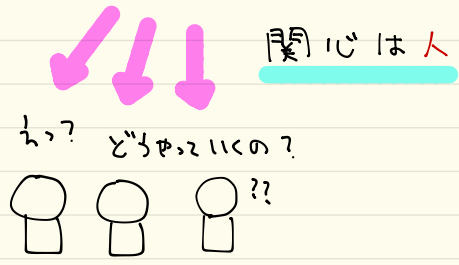
リーダーの関心は未来



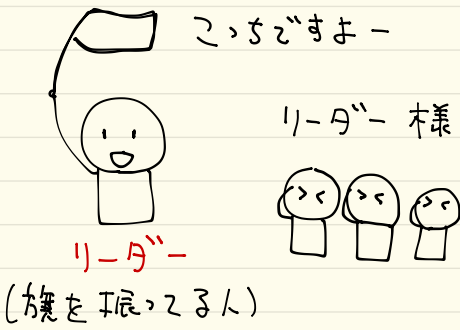
こっちはよー
フォロワーの
関心は リーダーのビジョンと
組織への主体的貢献だ



これらは流動的すぎて重なっていることも多い

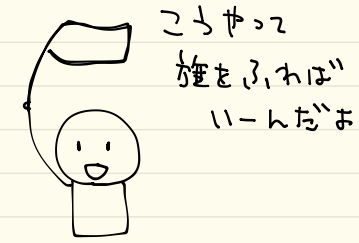


問われているのは、リーダーシップ



リーダーは
生まれながらの資質だ
→ X

今回の件で
色んな人の
リーダーシップが
見られますね



リーダーシップは
教えられる



大事な局面で
価値が分かるのが
政治家と父親

<リーダーシップの2つの役割>

二面性

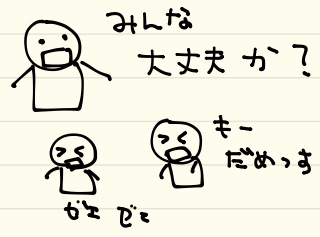
① 言葉題達成機能

- コロナの死亡率を低くできた
- 感染をコントロールできた
- 経済のダメージを最小限にした



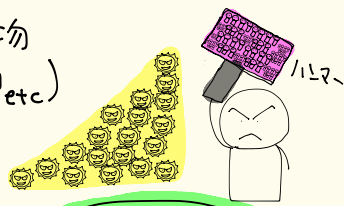
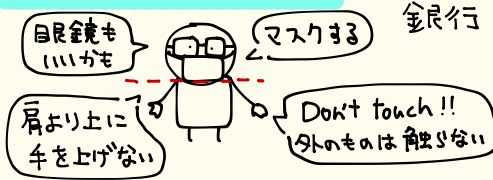
② 集団維持機能

- 国民が仕事やのびにすぎない
- 経済が停滞する家庭を作らない
- 医療崩壊を起こさない



緊急事態宣言後の暮らし～我々がハマーだ！バグルをこおさないように～

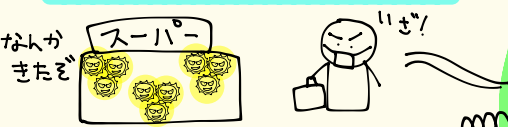
外出は1日1回 (運動・買い物 銀行・火田 etc)



公共交通機関は 極力使わない



スーパーは1人でいく



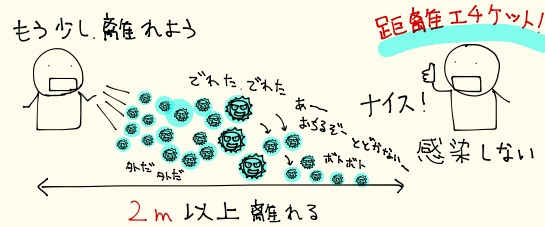
家の中に コロナを入れない



地域を越えて外に出ない



距離維持エチケットを守る



病院へ行く用事は電話で 解決できないが相談

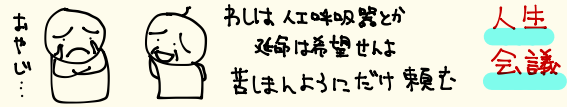
病院はう、とこも忙しい
コロナに感染するリスクもある



家で過ごそう
はなれてつながる



真剣に「最悪」に備え考える



最後に

私の説明書を読んでもらった人、拡散してくれた人、

お手紙を送ってもらった方々、本当にありがとうございます

そして、この説明書を書く時間を作ってくれた

家族に感謝します

お弁当を作ってくれてありがとう

夜遅く帰ってきて、「おかんり」と言ってくれてありがとう

今も病床の最前線で戦っている人達がいいます

そして、その人達を支えている人々のお陰で今の生活があります

感謝しかありません

お互いつらい時代を生きています

まだまだ、このウイルスとの戦いは、

はじまったばかりです

こんな時代だからこそ、

感謝の気持ちだけは、忘れずにいたいと思います



2020.4.19 玉井道裕