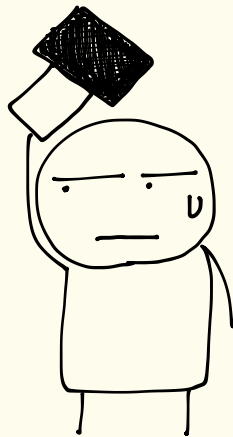


新型コロナウイルス感染を

のりこえるための説明書

全国版

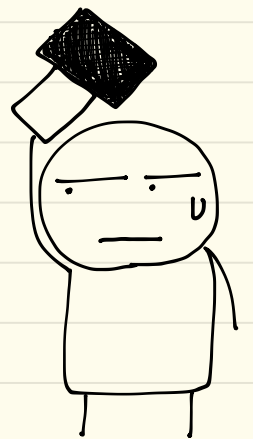
～ ふんばり所です ～



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。

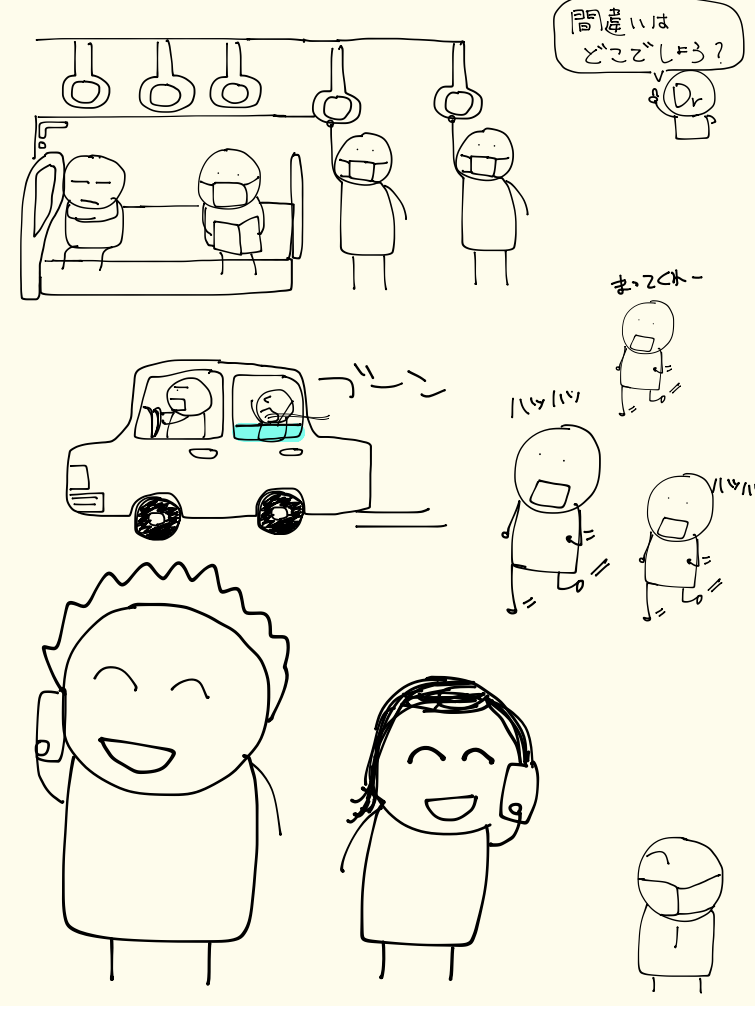
目次

- 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ケットへ
- ⑤ はなれて、つながら
- ⑥ 声エ4ケット-て?
- ⑦ 私が都会にいったらどうみえるか (間違っせがしの答)
- ⑧ こんなスーパーなら安心
- ⑨ バブルとハンマー
- ⑩ ハンマーは私達1人1人
- ⑪ ⑫ 問われているのは、リーダーシップ
- ⑬ 緊急事態宣言後の暮らし



自分が都会にいったら、どう見えるか (間違いさがし)

①



間違いは
どこでしょう?
Dr

まー2かー

ハッハッ

まー2かー

ハッハッ

ハッハッ

ハッハッ

ハッハッ
ハッハッ

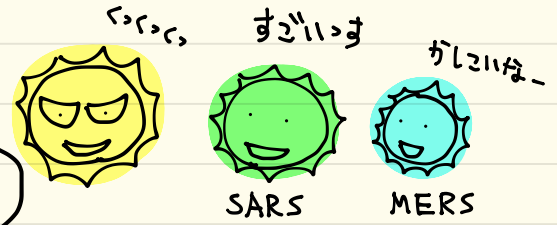
クラスターの中心になってしまう理由

②

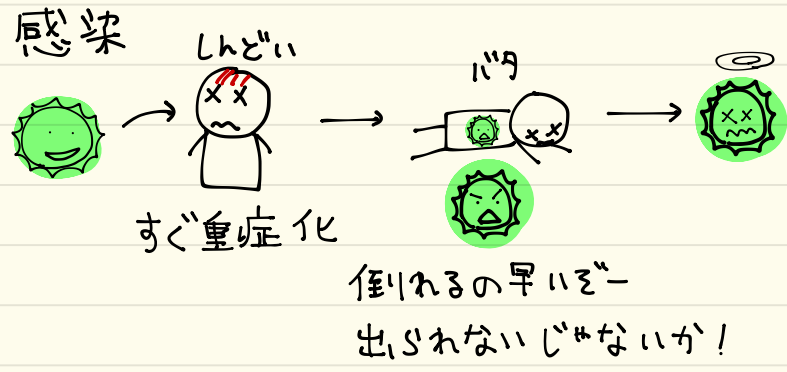
✓ 新型コロナのすごい所は、

感染した人をあまり傷めつけないことです

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から困るんだよ
今までのSARSとかMERSとは違うんだ



< 今までの SARS や MERS の場合 >



くそー
俺達はヒトの体の中でしか
増えられないのに...
ヒトからヒトへ移動できないと、
死んでしまうんだよー

進化している...

< 今回の新型コロナ >

え？自分がですか？
まさかー

軽症の人は
活動できてしまうので、
クラスターになりやすい



まあ、少しのどが
変な気はしますが...

熱もないし、
元気ですよ

ウイルス量は
軽症でも多い

今日も仕事とどろいって
のみ会って来ました！

※ 憎むべき相手は
人ではなく
ずる賢いウイルス



距離工チケツト ~ 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

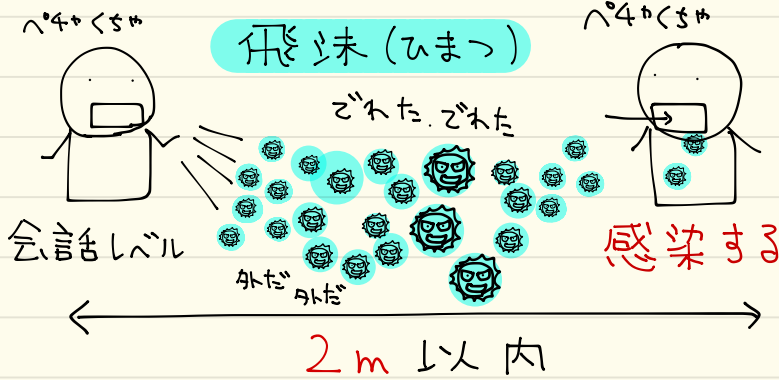
※ CDCは
6フィート (1.8m) を推奨

How to Protect Yourself and Others

Know how it spreads



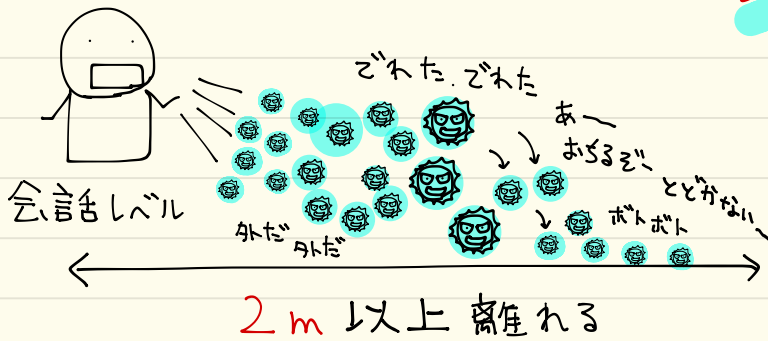
- There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19).
- The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.
- The virus is thought to spread mainly from person-to-person.
 - Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).



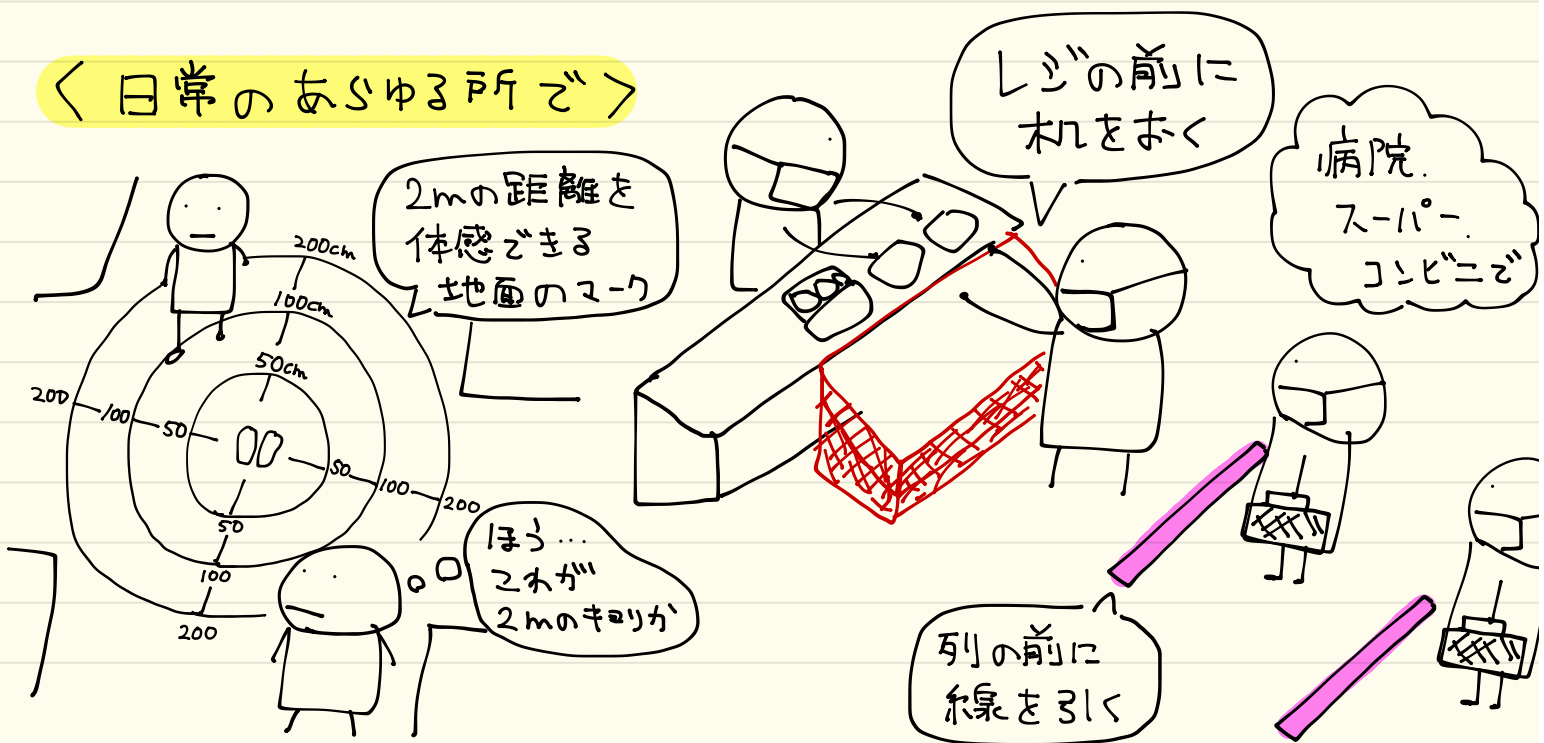
ナイス!

距離工チケツト!!

もう少し離れよう



< 日常のあそゆる所で >

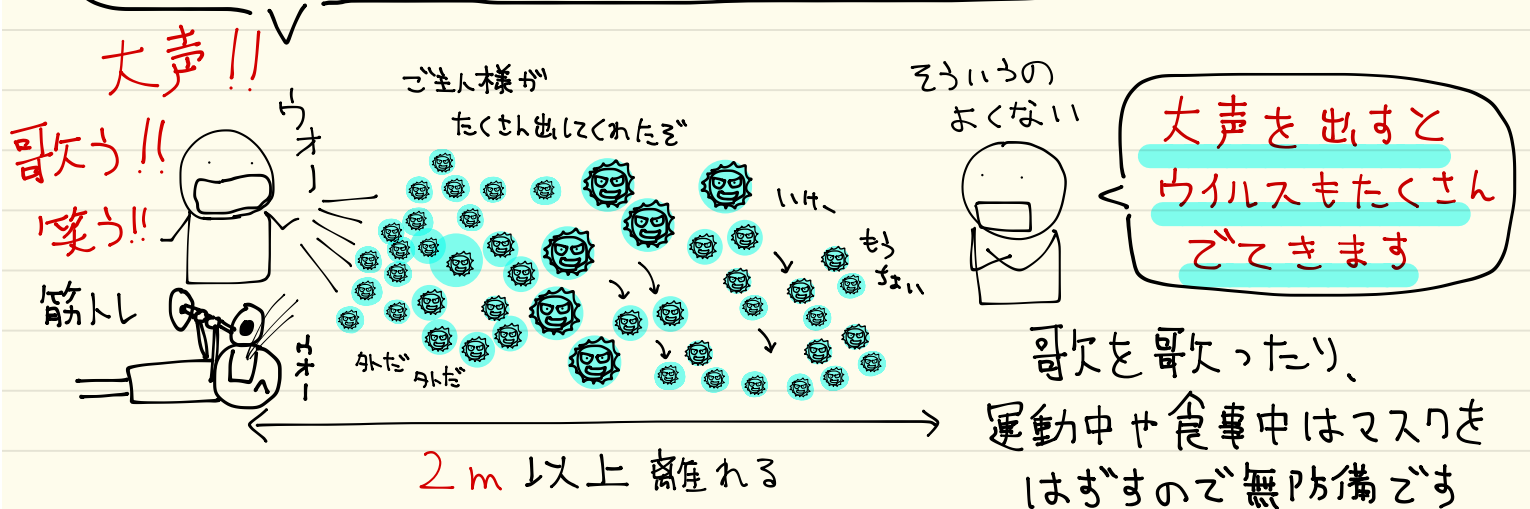


声エチケット ～もうちょっと静かな声で～

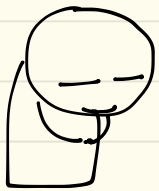
⑥

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、
こういう理由だ ～ !!



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)
数人で食事する時は、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から...

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
ますか?

普通に鼻・目・口を
さわる

普通に
へちまくちや会話

いつも
ありがとう
ございます

距離が近い

閉めかけた
タクシー

風向きを考えずに
近すぎる集団での
ジョギング

べたつく
カップル

目・鼻・口にふれない

会話は
ひかえめに

足巨離れエチケット(最低1mできれば2m)

窓はこまめに
あける

離れこ
つながる

ジョギングは
風向きに注意

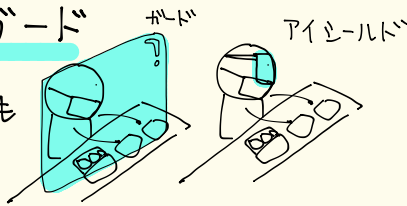
これなら
安心!!

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

店員さんもお客さんも
マスク着用

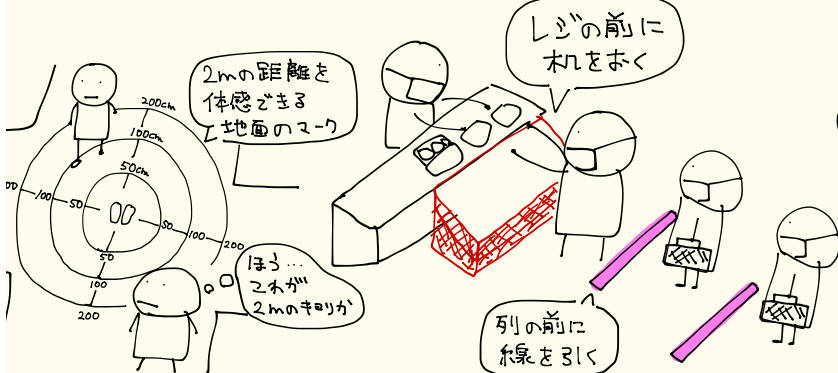


④ 王景境もきれいに

こまめに消毒



② 距離が分かる線や模様 (距離マーカー)



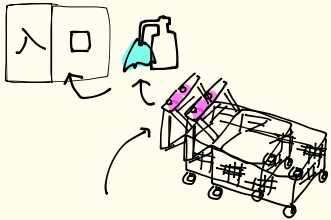
ウイルスステッカーご啓発

⑤ 換気をこまめに行う

換気悪ければ後3カ所扇風機あてる

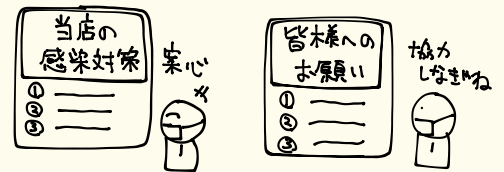


③ 手指衛生の徹底



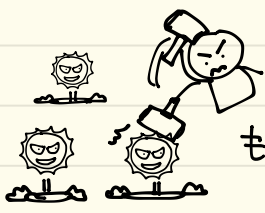
- (1) カートは消毒されているという認識
- (2) カートの持ち手も消毒
- (3) リ帰る時はカートを片づけてから消毒

⑥ 入店時の注意書き

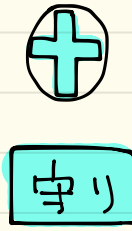
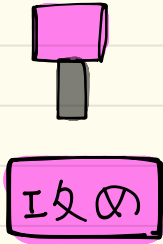


ウイルスへの攻めと守り ~ バブルとハンマー ~

9



もぐりたたき
||



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 → 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

最強

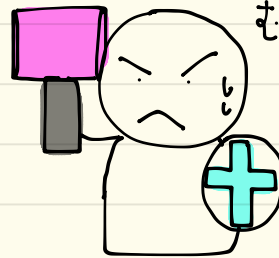
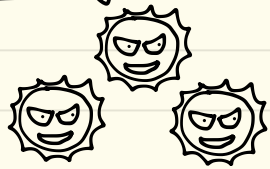
最強

自宅で過ごす

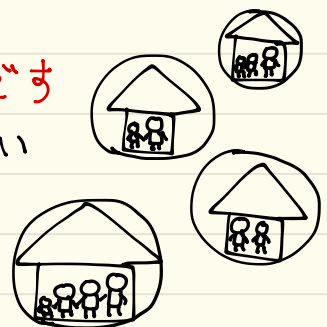
外出しない

武漢 → ロックダウン
(省P市封鎖)

ハンマー使わないの?

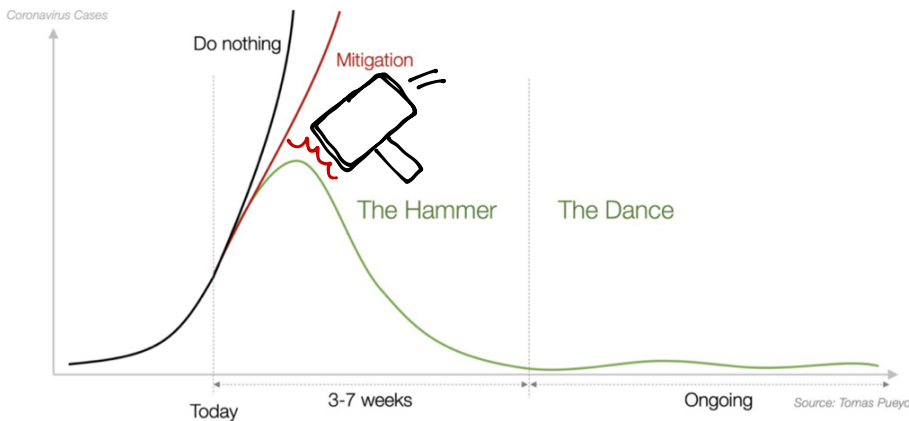


むむむ...
経済と
国民の生活
が心配?



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

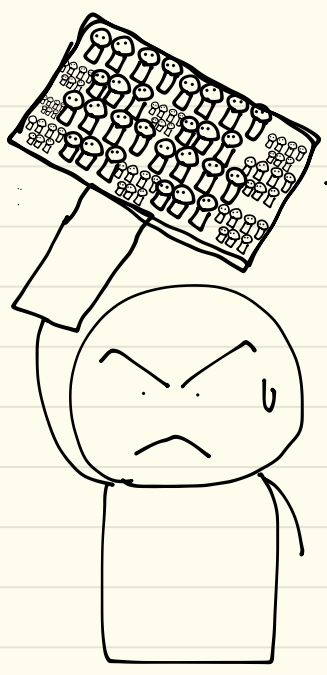
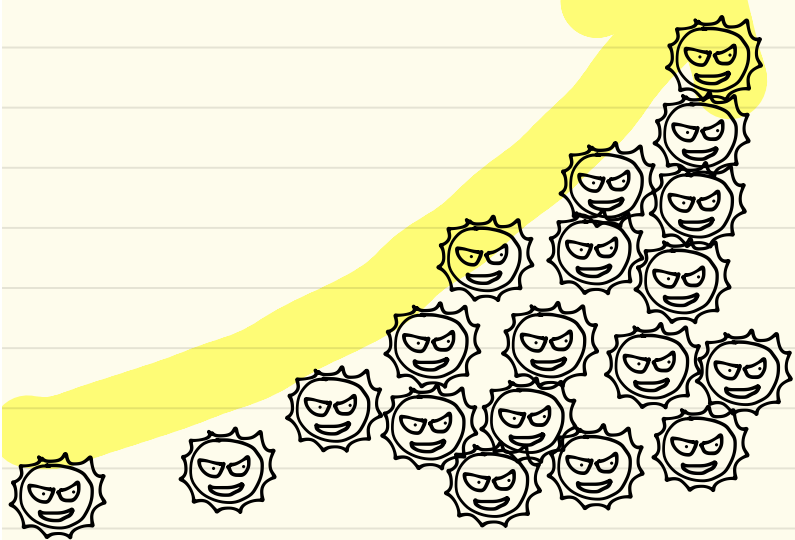


Coronavirus: The Hammer and the Dance

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

アーダーン首相

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

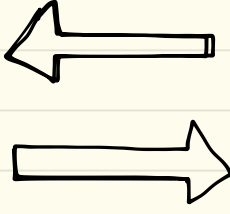
<ハンマーになるための4つの要素(私見)>

リーダーシップ

今、私達がすべきことはただ「単純なことです。」「家にいて下さい」



信頼



行動変容

んなこといったって、家にも金ないし、うねて死んどしまし補償がないと...

補償・支援

外に出るな!



3/23 ジョリソン英首相

3/23 毎日するとこんな感じ...

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、増える重症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。

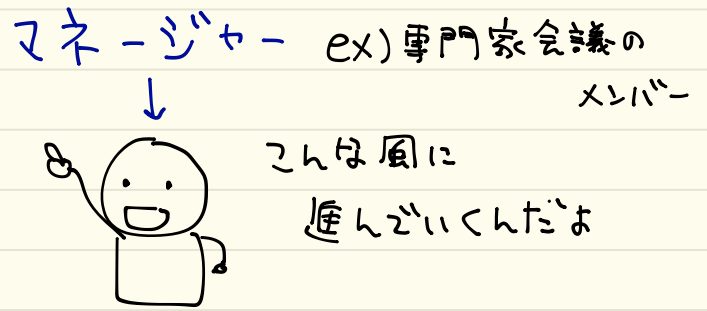
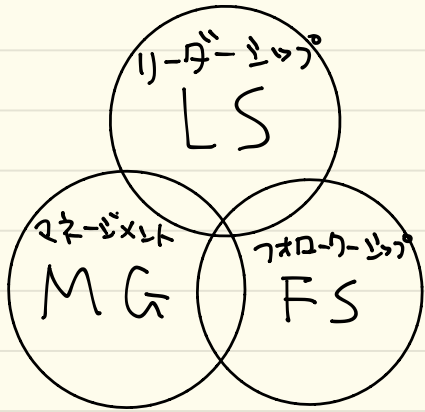
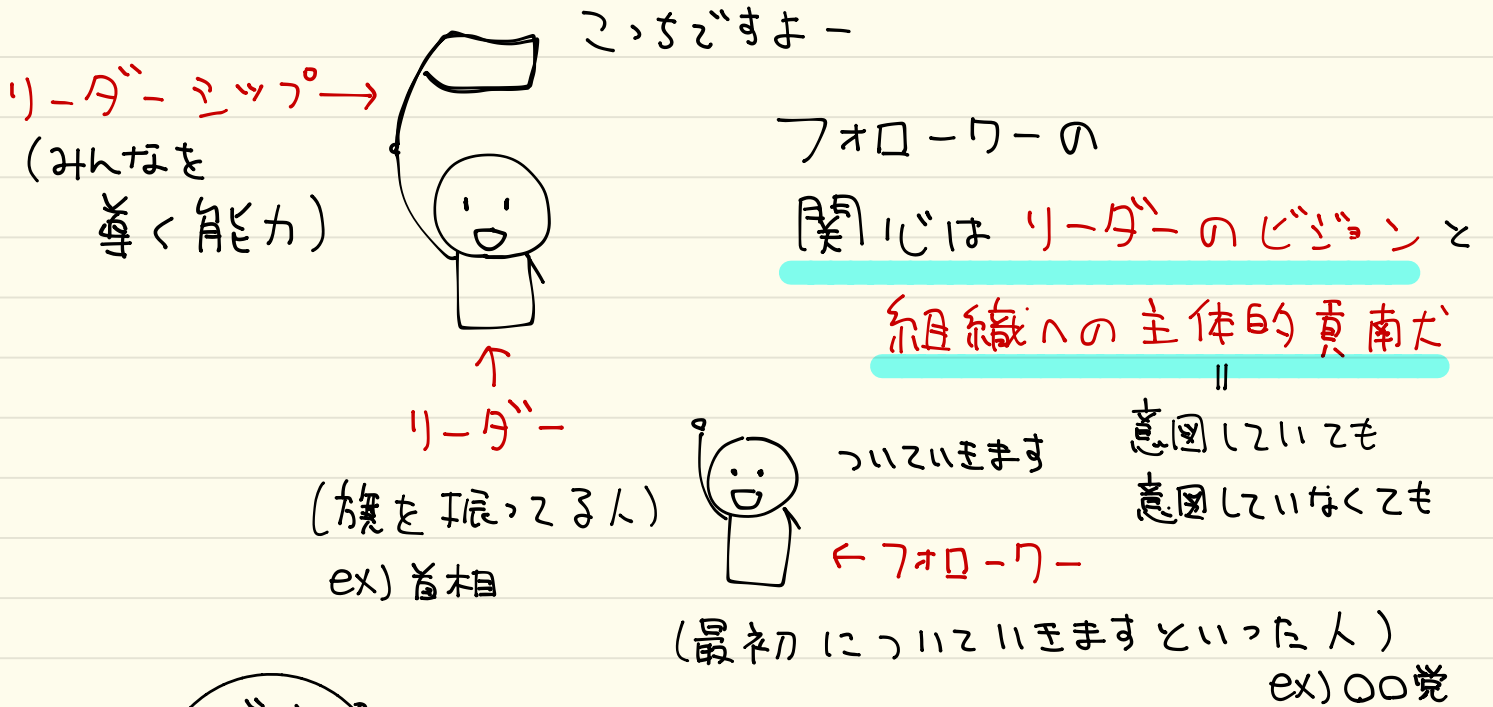


いいからやめていってんだろ-!!
このままじゃ、
国がほろぶんだよ!!

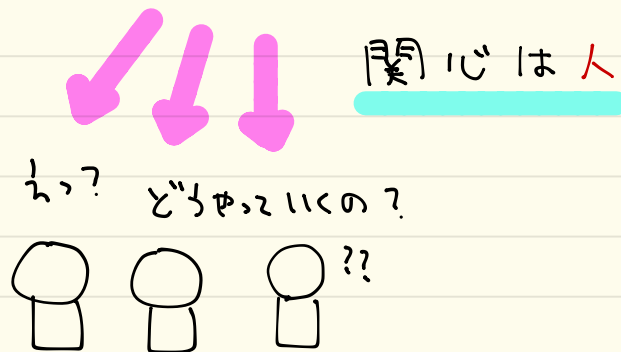
問われているのは、リーダーシップ

「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

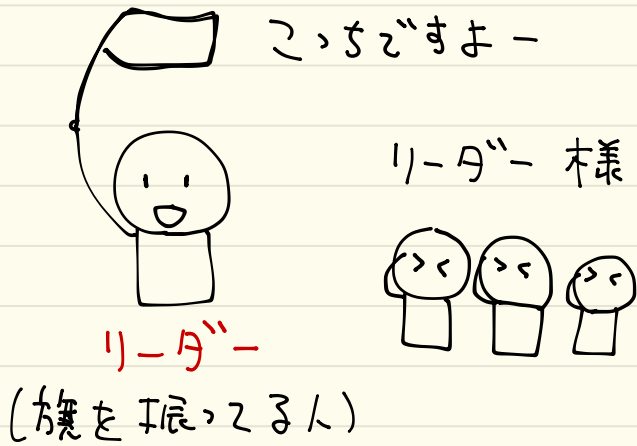


これらは流動的だが重なっていることも多い

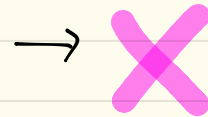


問われているのは、リーダーシップ

12

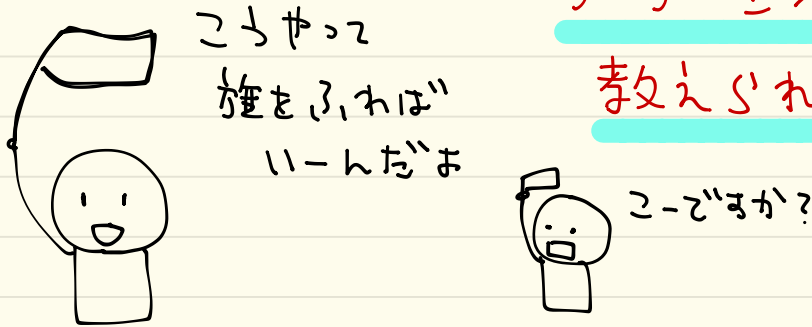


リーダーは
生まれながらの資質だ



今回の件で
色んな人の
リーダーシップが
見えますね

Dr



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>

やったぞー

① 言果題達成機能

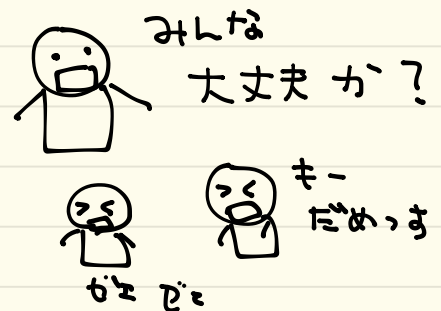
- コロナの死亡率を低くできた
- 感染をコントロールできた
- 経済のダメージを最小限にした



二
面
性

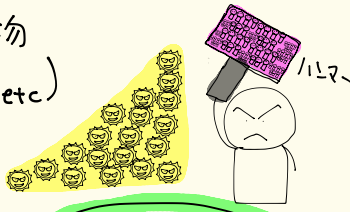
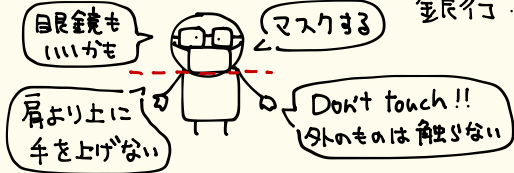
② 集団維持機能

- 国民が仕事やめずにすんだ
- 経済が破綻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～我々がインマーだ! バグルをこねさないように～

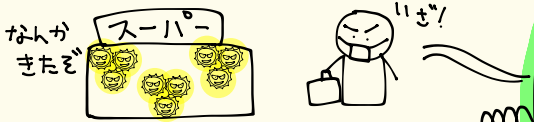
外出は1日1回 (運動・買い物 銀行・火田 etc)



公共交通機関は 極力使わない



スーパーは1人ぞいく



家の中に コロナを入れない

- 手を洗う
スマホもふく

少なくとも 20秒石けん使って

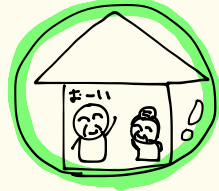
病院へ行く用事は電話で 解決できないか相談

- 病院は今、 とても忙しい
コロナに感染する リスクもある



家で過ごそう

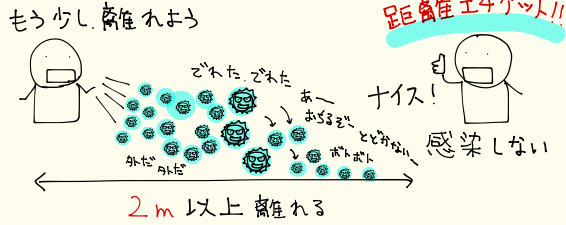
はなれてつながる



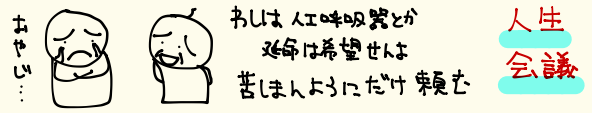
地域を越えて、外に出ない



距離をキープを守る



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、

お手紙を送っていただいた方々、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、「おかえり」と言ってくれてありがとう

今も臨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