

効果的な換気をしましょう

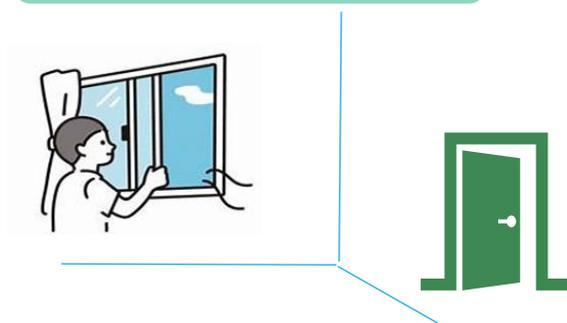
新型コロナウイルスは、換気の悪い室内で広がりやすいです
こまめな**換気**を

窓を開けて**換気**をしましょう



1時間に2回以上（30分に1回以上、
数分間程度）、窓を全開する

効果的な**換気**を



風の通り道を作りましょう

- ・ 複数の窓がある場合、2方向の窓を数分間程度全開にしましょう
- ・ 窓が一つしかない場合は、入口のドアを開けて、**空気の流れ**を作りましょう

エアコンを使用する場合も**換気**を



1時間ごとに数分間窓を開けましょう

- 通常の家用的エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません
- **十分な外気を取り入れ、換気を実施**しましょう

熱中症予防に留意

- 窓開けが難しい場合には、CO₂濃度を確認するなどし、必要に応じて人の密度を抑える（人との距離を確保）
- 熱中症予防のためには、こまめな水分補給や健康管理にも留意が必要

【参考】

熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000640913.pdf>