

# 稽古における注意（特にオミクロン株が流行している現在）

## 道場内での注意

- 道場の窓、扉はできるだけ開放する。特に空気が一方向に流れる工夫をすることが大事（扉、窓を閉めてのエアコン運転では、一度に多くの人々が感染する恐れがある）
- マイクロ飛沫の滞留を防ぐには、工業用扇風機を使用すると良い（斜め上方に向けて常時運転）
- マスク着用は必須（マスクは大きな飛沫のみならず、マイクロ飛沫もある程度は防ぐ）
- 高齢者はシールドもするほうが望ましい（自分からの飛沫飛散量を減らすことができる）
- 接触感染にはあまり神経質にならなくても大丈夫（ex. 床は一度清掃すればよい）
- 更衣室での会話に注意（通常、換気が悪く、マイクロ飛沫を浴びやすい）

## 道場外での注意

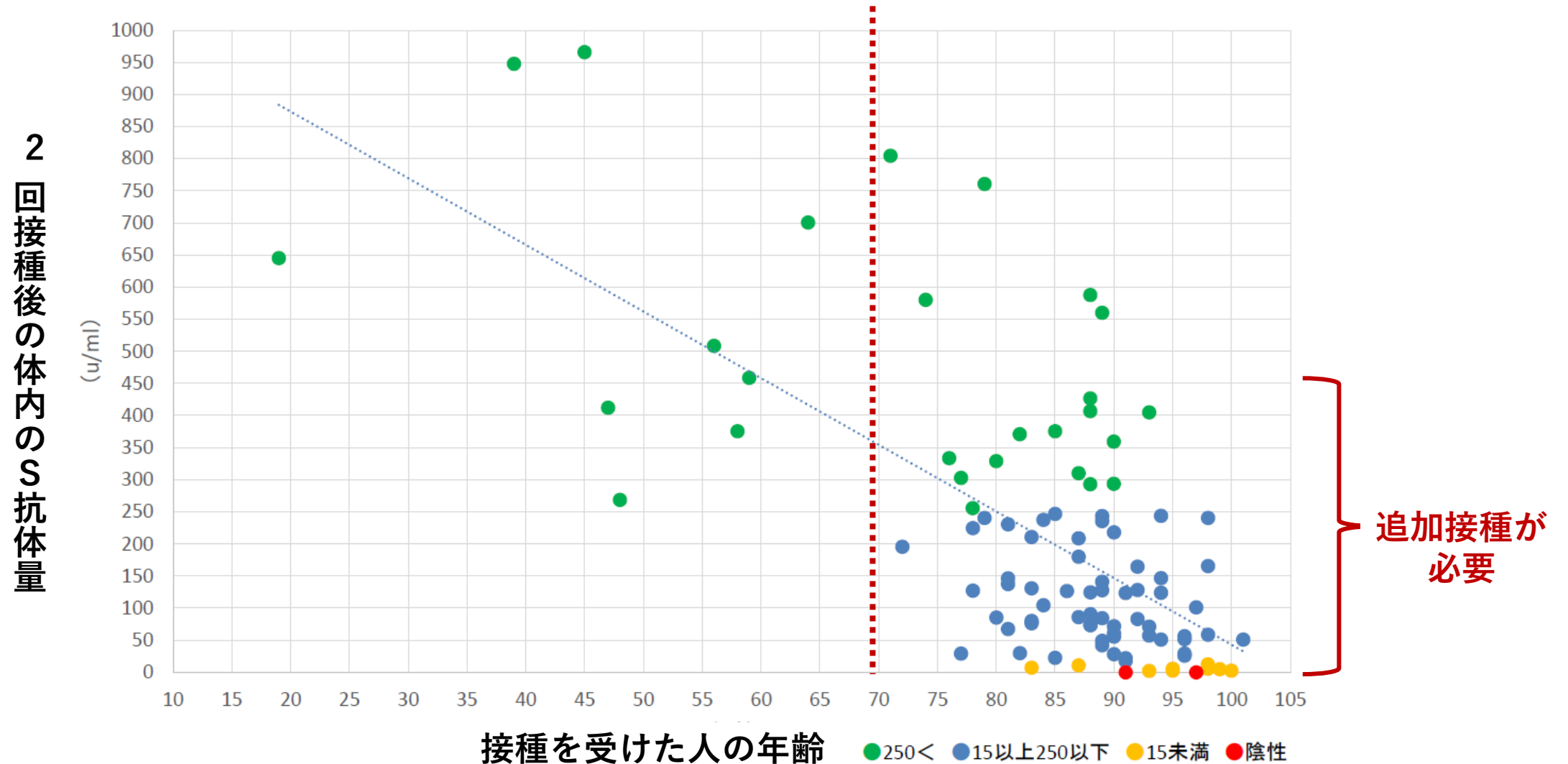
- 体調に不安があるときには稽古に参加しないこと
- PCRや抗原検査で陰性が出て、「陰性証明」にはならない（見落としが3割ぐらいはある）
- 大人数での会食は感染リスクが上がる

# 通風・換気には？ 工業用扇風機（送風機）とCO<sub>2</sub>モニターの使用



# 70才を超えると、2回接種でも十分に抗体を作れない人の頻度が高くなる

(これらの人でも追加接種では多くの場合、抗体価が大きく増えるが、中には十分に反応しない人もいて、ブレークスルー感染を起こす原因の一つとなる)



- ワクチン2回接種をしたから大丈夫とは限らない（過信しないこと）。
- デルタ株までのウイルスに感染しても、オミクロンは再感染することがある。
- 今後すぐにウイルスが弱体化するという保証はない。
- 当面はみずからが感染者かもしれないと思い、対策を立てること。  
それが周囲への感染対策となる。

## 感染対策は重ねることによって強い効果を引き出すことができる

以下の数字は正しいものかは別として、例としてあげる。

- 双方がマスク着用することにより、感染リスクが約10分の1となる
- 双方が対人距離を保つことにより、感染リスクが約2分の1となる
- 室内では送風・換気をする事により、感染リスクが約2分の1となる
- 双方がワクチン接種を受けることにより、感染リスクが約5分の1となる

これらの感染対策をすべて行う人のリスクは：

$$(1/10) \times (1/2) \times (1/2) \times (1/5) = (1/200)$$

なにも対策を講じない人に比べて、約200分の1となる可能性がある。