

# 防止しよう「新型コロナウイルス」

令和2年3月号

新型コロナウイルス感染症とは、今までに確認されていなかった新型のウイルスが原因と思われる感染症です。発熱やのどの痛みがあり、咳が長引き倦怠感（強いだるさ）を訴える人が多いことが特徴です。

また、高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性があります。ウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。重症化すると肺炎になって死亡する例も確認されている病気です。



## 1 感染

- (1) 飛沫感染は、くしゃみや咳と一緒に放出されたウイルスを、他の人が口や鼻から吸い込んで感染します。
- (2) 接触感染は、感染者が触れたドアノブや電車のつり革などを介して他の人に感染します。
- (3) 世界保健機関のQ & Aによると、現時点での潜伏期間は1～12・5日（多くは5～6日）とされています。また、他のコロナウイルス情報から、14日間の健康観察が必要とされています。

## 2 予防

### (1) マスクの使用

マスクは、感染者のくしゃみや咳に含まれるウイルス等の病原体飛散を防ぐと共に、他からの感染防止効果もあります。マスクを着用する時は、上部の金具を鼻の形に合わせて密着させ、マスクを下に引っ張ってあごまで覆うようにしましょう。



※品不足などの理由により、薬局に行ってもなかなかマスクの購入できない状況が続いていますが、ガーゼハンカチやキッチンペーパーを利用した、簡単な代用品の作り方がインターネットで紹介されていたり、その材料がホームセンターなどでも販売されています。

### (2) 手洗い

くしゃみや咳を手で押さえるとウイルスが付着し、その手で触れたドアノブなどを介して他の人に病気を移す可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などには必ず手を石鹸で洗いましょう。アルコール消毒液を使用して消毒すると更に効果が上がります。



### 手の洗い方

- ・流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ手のひらをよくこする
- ・手の甲をのばすようにこする
- ・指先や爪の間をよくこする
- ・指の間を洗う
- ・親指と手のひらをねじり洗いする
- ・手首を洗う
- ・終わったら水で洗い流し、タオルでよくふき取る

### (3) 部屋を換気する

