

## ☆新型コロナウイルスと感染予防☆

今年初めから新型コロナウイルスが日本中・世界中で流行して、私たちの生活にも大きな影響を及ぼしています。新型コロナウイルスはどのようなウイルスで、どのように感染を予防すればよいのでしょうか。

### ☆新型コロナウイルスの特徴☆

コロナウイルスはもともとかぜの原因になるウイルスですが、昨年末に中国で新しいタイプのコロナウイルスが見つかり、世界中で流行しています。普通のかぜとちがう大きな特徴は、2割の方で重症化して肺炎を起こすことです。特に、高齢者やもともと病気を持っている方ではリスクが高いことがわかっています。

コロナウイルスは飛沫（ひまつ）感染と接触（せっしょく）感染によって広がります。飛沫感染は感染している人のせきやくしゃみでとぶ飛沫によってうつるもので、マスクなしでの会話でも感染することがあります。接触感染は、手についたウイルスが口や鼻に入ることで感染するものです。



### ☆どのようにすれば感染を予防できますか？☆

コロナウイルスが感染する道すじを断つことが感染予防の基本です。飛沫感染に対してはマスクをつけること、接触感染に対しては手を清潔にすることで予防することができます。

マスクを正しくつけることで、自分を守ることと人にうつさないことの両方の効果が期待できます。

## 正しいマスクの着用



消毒薬が不足していますが、石けんと流水で 30 秒以上手を洗うことで手を清潔にすることができます。洗っていない手で口や鼻をさわったり、食べ物をつまんだりしないように気をつけましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

感染が成立しやすい「3密」（密集・密閉・密接）の条件をさけることも大切です。人との距離を 2m 以上に保って、換気を心がけましょう。

## ☆かぜをひいたらどうすればよいですか？☆

発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は仕事を休んで、外出をひかえてください。家の中でもマスクや手洗いといった感染対策をすることが大切です。37.5℃以上の発熱やせきが 4 日以上続く場合（高齢者や病気のある方では 2 日以上）、強いだるさや息苦しさがある場合は受診が必要です。「帰国者・接触者相談センター」（06-6647-0641）に相談するか、病院に連絡してください。受診される場合は直接病院に来るのではなく、必ず電話で連絡してから受診してください。

新型コロナウイルスは感染が広がりやすいウイルスですが、感染予防の基本を守ることによって防ぐことができます。正しい知識をもって予防していきましょう。