



2月4日は立春でした。寒いけれど暦の上では春です。もう「春」だけどもだまだ冬の感染症にかかる可能性は多い季節。感染しないためにも、手洗いやうがいをする、早く寝る、好き嫌いせずに何でも食べるなど、ふだんからできることはあります。それぞれが気をつけて生活しましょう！

新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

◆新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

◆コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは以下の2つ。それ以外は感染しても通常はかぜなどの重度でない症状にとどまります。

- ・SARS-CoV（重症性呼吸器症候群コロナウイルス）
- ・MERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）

◆どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

- ① **飛沫感染**…感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。



*主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

- ② **接触感染**…感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。

その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染。



*主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

◆一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。（手洗い方法は裏面）

正しい手の洗い方



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ます。



手首も忘れずに洗います。

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

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。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物などの換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

◆ほかの人にうつさないために

《咳エチケット》

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います
- ・周囲の人からなるべく離れます

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



《正しいマスクの着用》



鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる

何もせずに咳やくしゃみをする