



【新型コロナウイルス感染症対策について】 ～自分とみんなのために、一人ひとりが心がけて行うこと～

3月24日WHOはパンデミックが加速していると危機感を発表しました。

どこの国も誰もが自分は大丈夫だろうと、根拠のない考えで行動することが感染拡大の原因の一つなのかも知れません。

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(新型コロナウイルス感染症対策専門家会議)では、クラスター(感染集団)につながりやすい「**3つの条件が同時に重なる場**」を避けるため、

①換気の悪い密閉空間にしないための換気の徹底、

②多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮、

③近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える等、保健管理や環境衛生を行うことと、咳エチケットや手洗い等の基本的な感染症対策の徹底を行うことが重要であるとの考えが示されています。

皆さんは、学校が休みの間このような場所は避けているでしょうか？

この新型コロナウイルスは、まだ分かっていないことが多いウイルスです。

どこにあるのか分からない小さいウイルス感染を防ぐためには、**一人ひとりの「行動変容」や「強い行動自粛」**が大事になります。

そこで、**今、私たちが行うべきことは、飛沫、接触の感染経路対策**です。

(1)【接触感染対策】 重要なのは「**手洗い**」です。30秒かけて爪の先から手首まで、石けんを泡立てしっかりと洗ってください。そして、きれいな自分のハンカチで拭いてください。

アルコールがあれば、手洗いと同じ要領でしっかりと「**アルコールをすり込み消毒**」しましょう。さらっと付けるだけではいけません。

(2)【飛沫感染対策】 「マスクの着用」です。マスクは意味がないという声もありますが、咳やくしゃみに混じったウイルス飛沫をそのまま直接浴びるのを軽減することができます。咳をしている人が、他の人に直接浴びせることも軽減できます。

しかし、「**マスクはきちんと正しく装着しないとその効果はありません。**」

①表裏を確かめ、(息苦しい人は表裏が逆なのかもしれません。)

②目の際までマスクの上端を持って行き、ノーズフッターで鼻の形に押さえ、下端を顎まで伸ばしましょう。(こうすると、眼鏡の人も曇りません)

③頬に沿ってラインを自分の顔になじませましょう。

④顎の下が開いているのが気になる人は、耳紐をクロスさせるとよりピッタリフィットします。

以上のようにして、密着させることで効果が上がります。もちろん、鼻を出したり、顎マスクでは、何の意味もありませんので注意しましょう。

そして、「**換気**」です。2方向の窓を同時に開けておきましょう。ウイルス濃度が下がり感染の危険性も下がります。

次に、「**掃除**」です。新型コロナウイルスはエンベロープを有するので、これを破壊すれば不活化し、感染力はなくなると言われています。そのため、家庭用洗剤や、アルコール、次亜塩素酸(ex;ハイター等)を薄めたもので、ドアノブ・机の上・窓等、拭き掃除をしましょう。

このほか、感染経路が分からない感染もあり、エアロゾル感染(ウイルスが感染力を保持したまま物質上にいたり、空気中を漂っている)も疑われています。

この時にも、上記の対策が重要です。

「感染者には、10代～30代の若い層は比較的少ない。感染しても重症化しにくい。」と現段階では言われています。また、「感染しても症状が出ずに気付かない人もいる。」とも言われます。

行動が活発な方々が意識を高く持ち行動することで、感染拡大防止に効果が期待できます。大切な家族、両親や祖父母、自分の愛する人の健康を守るために、行動しましょう。

「公衆衛生で重要なことは、一人ひとりの意識を高く持ち行動すること。」です。

今こそ、その真価が問われる時です。みんなで感染拡大防止に努めましょう。

※「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」

(新型コロナウイルス感染症対策専門家会議) 令和2年3月19日資料より一部引用

!

感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

・爪は短く切っておきましょう ・指先や指端は外しておきましょう

1

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。

2

手の甲をのばすようにこすります。

3

指先・爪の間をき入りにこすります。

4

指の背を洗います。

5

腕と手のひらをねじり洗います。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる

マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

肘で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

×

何もしずに咳やくしゃみをする

×

鼻やくしゃみを手でかき止める

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索

※首相官邸ホームページより引用