

【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26日に初めて国内の新規感染者が100人を超え、その後は都市部を中心に感染者が急増しています。また、クラスターと呼ばれる集団感染が多く発生しており、感染しやすい条件が重なると、あっという間に感染が広がるということが明らかになりました。

そこで、「3つの密」を避けることが大事です。

皆さんは、学校が休みの間このような場所を避けているでしょうか？

4月2日に熊本県知事と熊本市長から、市街地等の人混みを避けるとともに、不要不急の外出を自粛するよう県民・市民に呼び掛けがありました。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。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検査

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。

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

① 流水でよく手をぬがした後、石けんをこすり、手のひらをよくこすり洗す。
② 手の甲をのばすようにこすり洗す。
③ 指先・爪の間を奥入りこすり洗す。
④ 親指の側を洗います。
⑤ 親指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 | 袖で口・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 (X) | 咳やくしゃみを手でかき止める (X)

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

感染しても症状が出ない人がいることがわかっています。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。

休校が長くなっていますが、「コロナ疲れ」や「自粛疲れ」に負けず、もうしばらく皆でがんばりましょう。

※「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) 報道資料より一部引用