

新型コロナウイルスから身を守る為に

日本各地で感染が起きている新型コロナウイルスについて2020年2月時点での情報等についてまとめましたので、皆様の日頃からの予防に活用して頂ければ幸いです。

感染までの流れ

. ウイルスが口・目・鼻の粘膜から体内へ侵入する

ウイルスは体の粘膜から、体内へ侵入してきます。

新型コロナウイルスは接触感染と飛沫感染の二つの方法で感染が広がっていると報告されています。

感染を防ぐためには日頃からできる対策をしっかりと心掛ける事が大切です。

ウイルスに触れる機会を減らしましょう

...

接触感染を防ぐために

...

飛沫感染を防ぐために

...



ウイルスが付いた手で食事をしたり粘膜を触るとそこから感染が生じます。手を清潔にするよう心がけましょう。

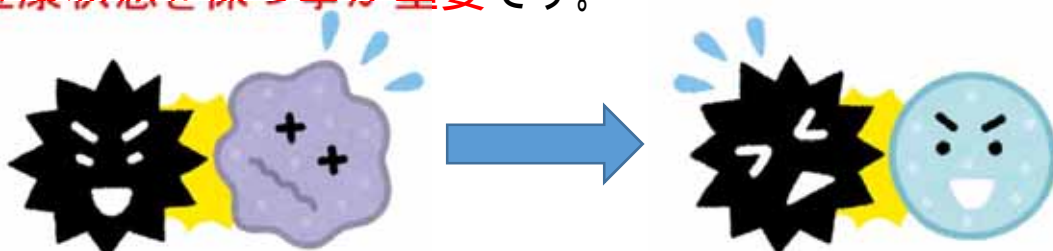
. 体の中でウイルスが増える

ウイルスが増える期間の事を潜伏期間といい、新型コロナウイルスの場合は1～12.5日とされています。

ウイルスが増えても負けないように体の健康状態を保つ事が重要です。

ウイルスに負けない体を作る為に

...



免疫力を付けてウイルスに負けない体を作りましょう。

ウイルスとの接触を避けましょう。

感染症はウイルスに触れる事により生じる病気です。

人ごみや繁華街など様々な人がいる場所ではウイルスに触れる機会が増加します。

不要な外出を避け、やむをえない場合は感染対策を心がけましょう。

接触感染を予防しましょう。

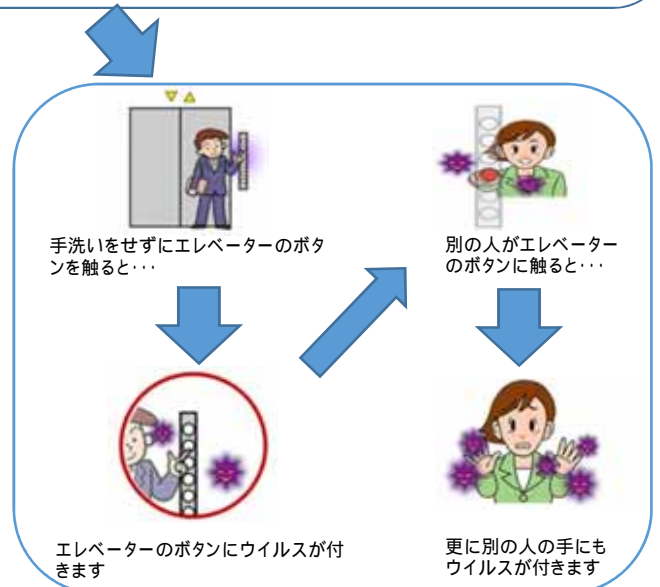
接触感染はウイルスが手についたまま食事をしたり、眼や鼻をこすった際に手からウイルスが粘膜へ付着する事で生じます。

接触感染予防には手洗いが大切になります。

帰宅した際や食事の前などしっかり行うようにしましょう。

-1 しっかり手洗いを行いましょう。

手洗いはご自身の感染を予防するだけでなく、周りの人に感染を広げない為にも重要になります。正しい手洗いを行い、感染を防ぎましょう。



-2正しい手洗いの仕方



正しい手洗いの方法

水道の蛇口はウイルスが付いている可能性があります。手洗後はペーパータオルや肘等を使って水を止めましょう。

ウイルスは濡れた所を好むため、手洗後には清潔なタオルやペーパータオルなどで水分を十分に拭き取ってください。

石けんがない場合でも手の隅々まで水だけでも手洗いを行うようにしましょう。

-3 しっかりうがいを行いましょ。

うがいはウイルスを洗い流し、口腔内を清潔に保つために有効です。うがいの方法としては1日数回程度水道水をもちいて**ガラガラうがい**を**15秒3回ほど繰り返す**と効果的です。

飛沫感染を予防しましょ。

飛沫感染は感染者の咳等で飛散したウイルスが直接粘膜に触れたり、飛び散ったウイルス等が乾燥等で舞いあがり、粘膜に付着する事で生じます。

接触感染予防にはマスクの着用や部屋の加湿や換気が大切です。



-1 マスクをしっかりとつけましょ。

口、鼻、のどには粘膜があり、普段は粘液でウイルスや細菌の侵入を防いでいます。しかし粘膜が乾燥すると荒れた状態になって微生物が侵入しやすくなります。マスクは口、鼻、のどの乾燥を防ぎ、**ウイルスの侵入を防ぐ粘膜等の働きを助けます**。

-2 部屋の加湿や換気を行いましょ。

ウイルスの多くは湿度に弱く、乾燥している冬の室内などで元気になります。室内では出来るだけ、加湿器などを使用し**湿度を50～60%に保ちましょ**。

また、ウイルスは乾燥等により、霧状に浮遊し感染を起こす事があります。汚い空気を吸わない為に、**換気を1～2時間ごとに行いましょ**



ウイルスに負けないために

抵抗力を身に付けるために**バランスの良い食事**を取り、**適度な運動**、**質のよい睡眠**をとり、免疫力を保つように心がけましょ。

最近では腸内細菌のバランスを整える事でウイルスに対する免疫の機能が強くなるとの研究結果も出ています。食物繊維や発酵食品などを取り、腸内細菌のバランスを整えるように気をつけましょ。体を温める事や、禁煙なども免疫を高めることにつながります。

もしも自分が感染していると思ったら

現在新型コロナウイルスは特殊な検査を行い診断を行います。
下記の症状が続くようであれば感染を広げないように対策し、
帰国者・接触者相談センターへご自身で連絡しましょう。

自分の症状を確認しましょう。

風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。)
・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

高齢者や基礎疾患を有している方、透析を受けている方や免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

このような症状がある場合にはお住まいの地域の『帰国者・接触者相談センター』へ連絡しましょう。

他の人にうつさない為にマスクをしましょう。

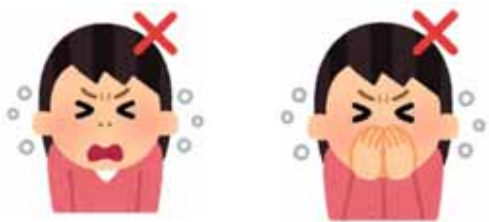
マスクを付けることは咳等で飛散するウイルスを減らすことが出来き、**他人にうつさないために重要**です。

咳等の症状がある場合には、ご自宅等でも**マスクの着用を心掛け**ましょう。

マスクがない時にも咳エチケットをしましょう。

マスクが無い場合でもいくつかの事に気を付ける事で、ウイルスの拡散を抑える事ができます。**咳をする場合には人がいない方を向き**、状況に合わせて対応しましょう。

良くない咳の仕方



口を覆わずに咳をするとウイルスが拡散されます。
手のひらで口をおさえると手にウイルスが付き、ウイルスの拡散に繋がる危険があるので止めましょう。

正しい咳の仕方



袖やティッシュなどでウイルスが拡散ないように口を抑えましょう。

普通の感染症と コロナウイルスとの症状の違い

いわゆる普通のかぜとインフルエンザの症状は？

普通のかぜは1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。

これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。

共に症状のピークは長くても3～4日とされています。

新型コロナウイルス感染症の症状は？

新型コロナウイルス感染症も、ウイルス性の風邪に分類されます。発熱やのどの痛み、咳、強いたるさ(倦怠感)が見られ、症状は1週間程度持続することが多いとされています。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

それぞれの感染症の特徴について

	風邪(普通感冒)	インフルエンザ	新型コロナウイルス
発症時期	年間を通じ散発的	冬季に流行	昨年12月頃より流行
主な症状	上気道症状	全身症状	上気道症状
主症状	くしゃみ・のどの痛み・鼻水等	咳・のどの痛み・鼻水・倦怠感・関節痛等	咳・のどの痛み・倦怠感等
発熱	微熱(37～38)	高熱(38 以上)	高熱(38 以上)
症状のピーク	最大3～4日	最大3～4日	1週間以上持続する

新型コロナウイルス感染症の感染経路は？

現在新型コロナウイルスの感染経路は飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが報告されています。



(1) 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

感染を注意すべき場面：

屋内等で、お互いの距離が十分にとれない状況で一定時間いるとき



(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や目を触って粘膜から感染します。

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



新型コロナウイルス感染症などに自身が感染しないためには口や鼻、目にウイルスを付けないことが最も重要です。口や鼻、目に触れる前には必ず手洗いをする、手洗いができない場合はアルコール消毒をすることを心掛けましょう。

