

新型コロナウイルス感染症、正しく知って、賢く予防！

新型コロナウイルスは、人に感染する「コロナウイルス」として、新たに見つかった「新型コロナウイルス」による感染症です。ウイルスは自分で増えることは出来ませんが、粘膜に入りこみ増えることが出来ます。健康な皮膚には入り込むことができず、付着するだけといわれています。そのため、しっかりと対策をとることで防ぐことが出来ることも多くあります。(厚生労働省 HP 抜粋)



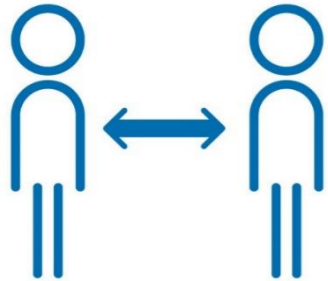
こまめに手(顔)洗いうがいをしよう

手や指についたウイルスの対策は洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/10000に減らせます。帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんで手を洗いましょう。手洗いができる環境にないときは、アルコール消毒液なども有効です。



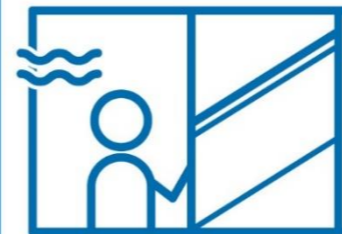
マスクを着用しよう

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。会話をするときは、せき・くしゃみなどの症状がなくてもマスクを着用しましょう。マスクがなく、とっさにくしゃみが出そうなときは、袖で口や鼻を覆ったり、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使用したマスクは洗うなど、清潔なマスクを着用しましょう。



周りの人との間隔をとろう

他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2メートル以上)を取りましょう。病院の待合室などの座席では、隣の人とひとつ飛ばしに座ったり、真向いに座らず、互い違いに座るようにしましょう。スーパーのレジなどで列に並んでいるときは、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。



定期的に換気しよう

新型コロナウイルス等の微粒子を室外に排出するためには、こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換える事が必要です。冬の寒さと換気に折り合いがつかないことが多いと思いますが、室温が下がりにすぎないように、上手に換気に取り組む必要があります。人がいない部屋の窓を開け、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる「二段階換気」も、室温変化を抑えるのに有効です。



密集(混雑)を避けよう

毎年偶数月の15日は年金の受給日。当日や翌日は年金受給者でお店がいつもより混みやすくなります。また、ポイントカード会員向けのポイント倍デーなどの日も、人が多くなりがちです。あらかじめ買い物リストを作りできるだけ短い時間で行えるような工夫をしましょう。

新型コロナウイルス感染症を拡大させないために、一人一人の心がけが大切です。

自分をまもり、大切な人をまもるため、日常生活の中でできること、気を付けられることを意識し、賢く予防しましょう。