

押さえておきたい3つのこと

(1) 爆発的急増（オーバーシュート）が起こり得る重大局面にある

感染経路不明の人数が増え、東京などの地域によっては、すでに街中で感染が蔓延している可能性があります。今まさに、爆発的急増（オーバーシュート）が起こり得る重大局面にあるという事実を認識し、日々刻々と変化する状況に備えてゆきましょう。

(2) 感染者の8割が風邪程度の軽症で終わるが、高齢者やご病気の方は重症化のリスクがある

新型コロナウイルス感染症はウイルス性の風邪の一種で、感染した8割以上の方が風邪程度の軽症で終わります。その一方で、高齢者（豊心層）の方や糖尿病、がん、肺疾患、心疾患などのご病気のある方は、そうではない方々と比べて、肺炎など、重症化する危険が高いことがわかっています。

(3) 新型コロナウイルスは、医療問題であること以上に、私たちの意識の問題である

それは、新型コロナウイルスは、とすると多くの人々の心の中に「感染しても大したことにはならないから、自分にはあまり関係がないのではないか」「今は大変でも、やがて何とかなるのではないかと」という想いを生じさせ、本人が無自覚のうちに感染の媒介者となり、次々と感染を拡大させてしまう危険があるということです。

新型コロナウイルスに打ち克つために —— 5つの行い、3つの戒め

1. 5つの行い

① 手洗い

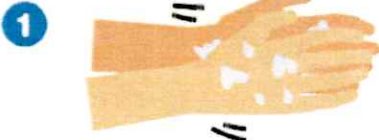
最も大切なのが、手洗いです。外から帰宅したとき、学校や仕事先に到着したとき、食事の前、調理の前後、トイレの後など、必ず石鹸で手洗いをします。マスクなしで咳やくしゃみをした後、鼻水をかんだ後、マスクを触った後なども、手洗いを励行しましょう。

流水だけでも、ある程度の効果はありますが、石鹸で手を洗うことをお勧めします。なぜなら、石鹸には界面活性剤が入っていて、ウイルスは界面活性剤が苦手だからです。これを機会に、常に石鹸で手を洗う習慣を身につけましょう。アルコール消毒液も有効です。

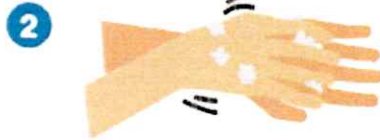
正しい手の洗い方

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



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します。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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マスク

新型コロナウイルスは、感染しても自覚症状がないケースがあり、気づかぬうちに感染の媒介者となる可能性があります。このため、たとえ症状がなくても、誰もが必ずマスクを着けて感染拡大を防ぐという意識と行動が必要です。現在、そういう意味でのエチケットマスクが必須となっている状況にあり、いわゆる咳エチケットとは異なる次の段階に入ったとも言えるでしょう。もちろん、自らを感染から守るという側面でも、マスクを着けることによって、ウイルスの付着している手が口に触れにくくなる、鼻孔や口周辺が加湿されるなどの意味があります。

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ろう



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



何もせずに
咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを
手でおさえる

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

③換気

3つめは、換気です。新型コロナウイルス対策には、換気が効果的です。ご自宅でも、夜休むときは別として、1時間に1回程度、換気をしてください（そのとき、身体が冷えないようにご注意ください）。人が集まる場でも、1時間に1回程度、換気をして空気を入れ換えるようにしましょう。また、環境消毒も大切です。感染を防ぐために、人がよく触れる場所（ドアノブ、テーブル、手すり、照明のスイッチ、リモコン、トイレのレバーや便座など）を1日1~2回、薄めた漂白剤またはアルコールを含んだティッシュで拭くようにしましょう。特に、共用の洋式トイレは要注意とされています。使用する際には、必ず前後に、レバーと便座を拭くようにしましょう。

④検温

重症化の「兆し」を早期に発見するために、「自分は大丈夫」と思っても、1日1回は体温を測定しましょう。そして、「風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている」という場合は、各地域の保健所に設置されている「帰国者・接触者電話相談センター」（新型コロナウイルスに感染した疑いのある方のための相談窓口）に連絡をしてください。高齢者（豊心層）の方や糖尿病、がん、肺疾患、心疾患などのお病気のある方は、上記の状態が「2日」続く場合に、連絡をしてください（厚生労働省「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」より）。

⑤喉を潤す

5つめは、喉を潤すことです。空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下しますので、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%）を保つことが大切です。インフルエンザウイルスの場合、湿度40%未満ではウイルスの半数以上が生き残るのに対して、湿度50%では生存率が大幅に減ります。加湿器がない場合は、部屋に濡れたバスタオルをかけるだけでも湿度を上げるのに有効です。喉を乾燥させないために、うがいやマスクの着用、水分をこまめに摂ることも、ぜひ実行してください。

2. 3つの戒め

「5つの行い」とともに、今、とりわけ大切なのが、「3つの戒め」です。新型コロナウイルスのクラスター（感染した人の小集団）発生をとどめるために、

- ①換気の悪い「密」閉空間
- ②多くの人が「密」集する場所
- ③近距離での「密」接した会話

という3つの条件=3つの「密」が重なる場所や場面を避けるということです。

特に、多くの人々が、互いに手を伸ばすと届く距離で、一定時間以上の会話を交わす場合、咳やくしゃみなどがなくても、感染が拡大するリスクがあることがわかっています。このため、会議などを行う場合は、人と人との距離を2メートルあけるようにしましょう。