

新型コロナウイルス感染症 ～敵を知って、敵に勝つ！！～

令和2年5月
白石中学校

【新型コロナウイルスとは】

- ① 2019年12月に中国で発生した感染症です。
- ② 人から人へ感染します。WHOは、1人の感染者から2人程度の人うつるのではないかと考えています。これは、インフルエンザよりもやや少ないくらいです。
- ③ 現在、コロナウイルス感染症を予防するためのワクチンはありません。



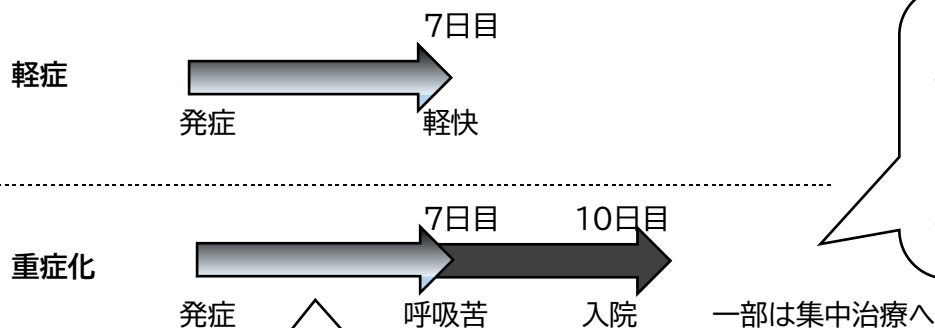
【新型コロナウイルス感染症にかかるとどのような症状がでるか】

- ① 発熱、咳、だるさ、のどの痛み、頭痛など、風邪に似た症状が80%を占めます。
- ② 長引く症状とともに、においや味がしない・鼻炎症状・下痢・吐き気・嘔吐などが現れることもあります。
- ③ ウイルスが体に入ってから症状が出はじめるまでの期間は、2～12.5日（多くは5～6日）です。

【新型コロナウイルス感染症の注意すべき点】

- ① 発症する2日前～発症後5日目ごろまで、感染力があります。
- ② 症状が現れない人や、症状が軽い人もいます。およそ80%は比較的症状が軽めです。
- ③ 人工呼吸器が必要な重症化する人は6.1%ほどいます。
- ④ 咳やくしゃみだけでなく、会話からも感染します。⇒マスクを着けることが必要！
- ⑤ 感染すると、体内でウイルスが長期間定着します。(21日間 PCR 検査が陽性となる)

【軽症と重症化の典型的な経過】

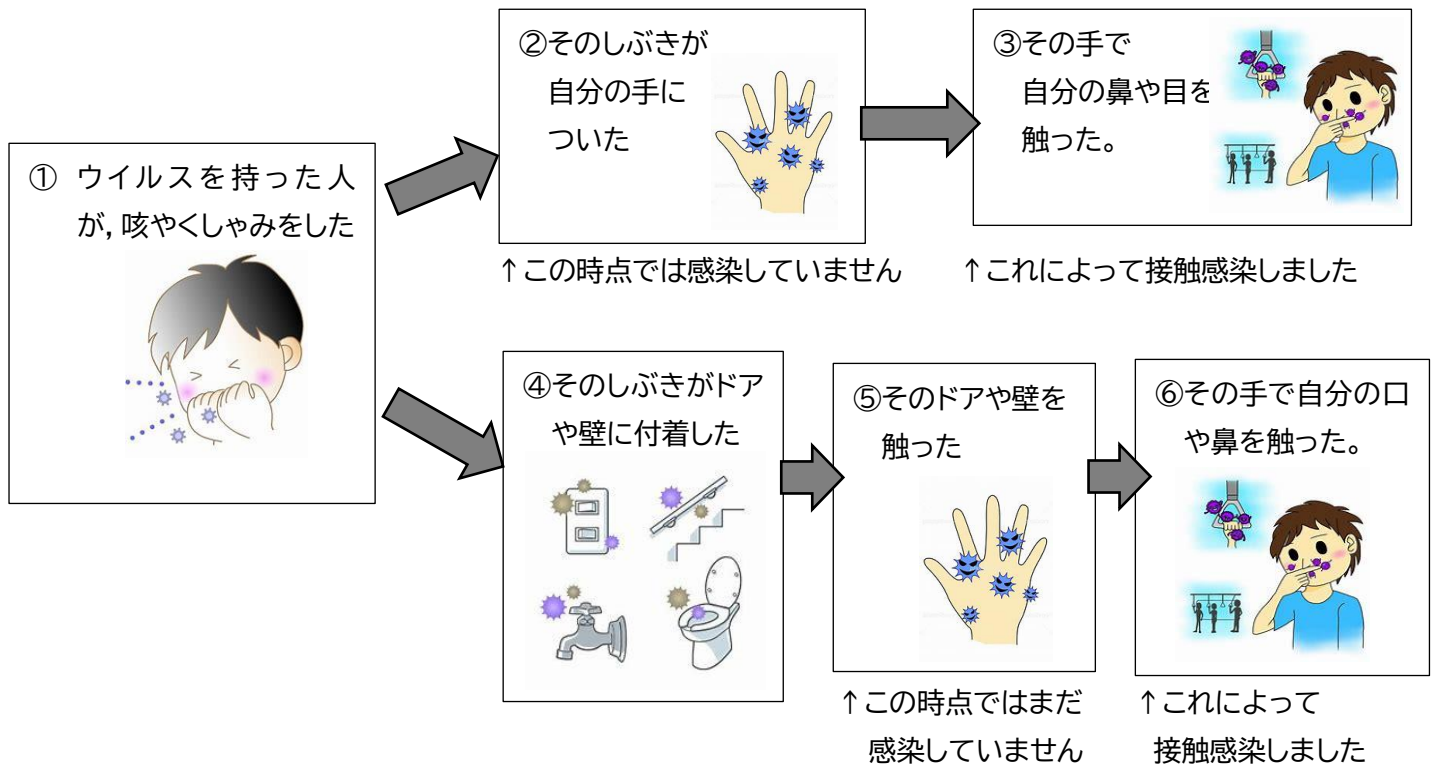


【どうやって感染するのか】

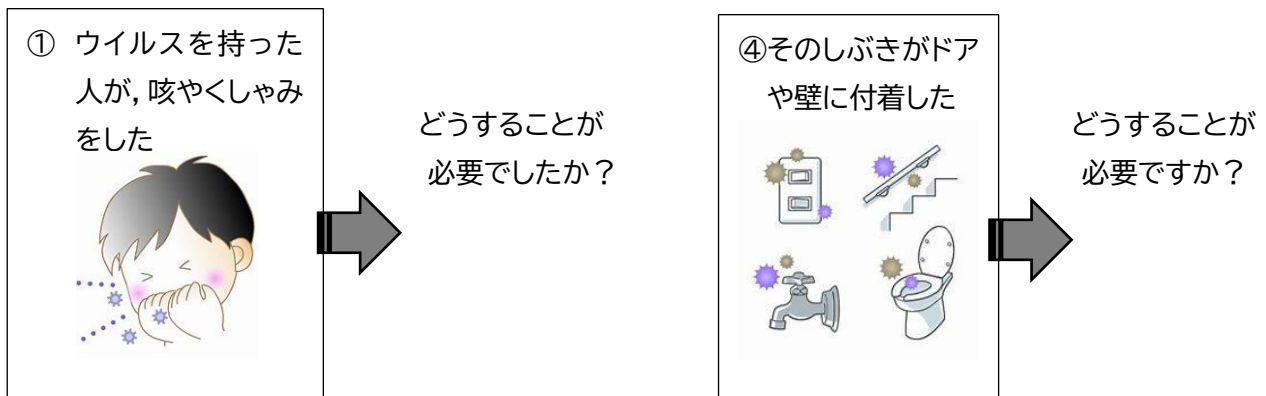
- ① 飛沫(ひまつ)感染… 感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛び散ったものの中に含まれているウイルスを、口や鼻から吸い込むことで感染する。
- ② 接触感染… ウイルスがついた手で、鼻・口・目を触ることでウイルスが体内に入り感染する。また、感染者が咳を手で押さえた後、その手でドアノブやスイッチ、手すりなどに触れ、そこを他の人が手で触り、その手で鼻・口・目を触り感染する。

つまり！ コロナウイルスは、皮膚についただけでは感染しません！


例えば



どんな行動が必要だったのか考えてみましょう



② そのしぶきが自分の手についた
⑤ しぶきがついたドアや壁を触った



どうすることが必要ですか？

③⑥ その手で自分の口や鼻を触った。



どうすることが必要でしたか？

なんと！ 咳エチケットと手洗いで多くの感染を防ぐことができるのです！！

【咳エチケットとは】

- ① 咳やくしゃみなどの症状がある人は、できる限り外出を控える。
- ② 正しくマスクをつける。



鼻から下あごまで
確実ににおおう

ゴムひもを耳にかける

鼻や横のすき間がないようにする

- ③ 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおい、他人から顔をそむける。
- ④ 使用した紙は、ごみ箱に捨て、そのあと手を洗う。

【コロナウイルスにはアルコール消毒だけでなく、石けん手洗いも効果的です！】

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぐ	1回	数十個
	2回繰り返す	数個



【手洗いのタイミング】

- ① 外出から戻った後
- ② 多くの人が触ったと思われる場所を触ったとき
- ③ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後

- ④ 症状がある人のお世話をした後
- ⑤ 調理前, 配膳前
- ⑥ 食事の前
- ⑦ トイレの後 など

【手洗いで注意すること】

- ① こまめに洗いましょう。
- ② 洗った後は, ハンカチやティッシュでふきとり, しっかり乾燥させましょう。
家族でタオルを共有することは避けましょう。

咳エチケットや手洗いに加えて, 環境を整えることも大切です

【換気】

日中は1~2時間ごとに5~10分間, 窓や扉を開けましょう。(室内のウイルスの数を下げる)

【環境消毒】

みんなが触れる場所(ドアノブ, スイッチ, リモコン, トイレのレバー, 蛇口など)を1日1回以上, アルコール消毒や, 薄めた漂白剤で拭きましょう。

気になる症状が出た時はどうするか

【いつもと違う体調のとき】

かかりつけ医に相談しましょう。

【風邪症状や発熱が続き, 強いだるさや息苦しさがあるとき】

健康相談窓口で電話で相談し, 指示に従いましょう。

TEL 022-211-3883, 022-211-2882 (24時間対応)



そして, 自分が今できることを考え, 実行する

毎日の検温と体調チェックなど, 感染症を拡大させないために今できることを, 自主自律で考え行動していきましょう。

参考資料「新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック」
「厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」