

私たちができる 感染予防対策

“新型”といえども、対策法はかぜや季節性インフルエンザと基本的に同じ。
過剰に心配することなく、通常の感染症対策を行うことが重要です。

その1

こまめに手洗い

ウイルスがついた手で口や鼻、目を触ると、粘膜から感染するので、手指を清潔に保つことが大切です。外出先から帰ってきたとき、つり革などを触った後、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗うようにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・つめ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

1 手をぬらしてから、石けんを泡立てる。



2 手のひらと手の甲をよく洗う。



3 指を1本ずついねいに洗う。



4 両手をもむようにして、指の間を洗う。

※指の間や指先は汚れが残しやすいところです。



5 爪の間を洗う。



6 手首を片方ずつ洗う。

※爪先や手首は汚れが残しやすいところです。



洗い終わったら、十分に水で流し、ペーパータオルか清潔なハンカチで水分をよく拭きとって乾かします。

その2

アルコール消毒

インフルエンザなどと同じく、新型コロナウイルスにもアルコール消毒（または次亜塩素酸ナトリウム消毒）が有効です。たくさんの人が使うものをこまめに消毒する、手指用のアルコール消毒液で手を清潔にするなど、消毒を徹底することで、感染のリスクを下げることができます。

ウイルス潜伏ポイント

- ドアノブ
- トイレ
- 電気のスイッチ
- 電話の受話器
- エレベーターのボタン
- コピー機のふた など

手指の消毒…手指用アルコール消毒液を指先まですり込む。

物の消毒…次亜塩素酸ナトリウム水溶液*またはアルコール消毒液で拭く。

*家庭用塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄める（濃度6%の製品の場合、500mLの水に対し漂白剤をペットボトルキャップ1杯弱）。手で直接触れないよう気をつけ、製品に記載の「使用上の注意」を守って使用すること。



アルコールを含む
ウェットティッシュや
携帯用消毒液も便利



その3

適度な湿度&こまめな換気

ウイルスは乾燥した空気を好むうえ、空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。洗濯物を室内に干すのもよいでしょう。また、せきやくしゃみで出たウイルスが空気中にとどまったままにならないよう、1時間に1回は換気することをおすすめします。



50~60%



その4

十分な睡眠と 栄養バランスのとれた食事

普段から十分な休養とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておけば、ウイルスが体内に侵入するのを防いだり、体内に侵入した病原体を退治したりすることができます。睡眠不足や過労は避けましょう。なお、タバコ・過度の飲酒は免疫力を低下させますので、禁煙・節酒も大切です。

要注意!

高齢者・持病がある人

インフルエンザなど他の感染症と同じく、高齢の人や、糖尿病・高血圧等の持病がある人は重症化しやすいと言われています。これらに該当する場合は、なるべく公共交通機関や人混みを避ける、持病の薬をきちんと飲んで体調管理につとめるなどの対策も行ってください。



こちらも気をつけたい

感染リスクが高い環境

- 換気が悪い密閉空間
- 互いに手を伸ばしたら届くほどの近い距離
- 会話などが一定時間続く
- 大勢の人が集まる

大人数が参加する立食パーティーや宴会等の「屋内で大人数が集まるイベント・会議」は、できれば避けたほうがよいでしょう。

実は…

「マスク」に予防効果はさほどない?!

現段階では、ドラッグストアなどで売っているマスク(サージカルマスク)の感染予防効果はかなり限定的とされています。予防が目的ならば、まずは、「手洗いやアルコール消毒で手指を清潔に保つ」「人混みに行かない」といった対策を優先しましょう。

ただし、マスクはせきやくしゃみでウイルスが飛び散るのを防ぐには効果的です。**せきやくしゃみなどの症状がある人は、積極的にマスクをつけてください。**

マスク使用時の注意

- 鼻からあごまで隙間がないように覆う
- マスクの表面にはウイルスがついている可能性があるため、さわらない
- 耳付近のゴムをつかんで外す
- 外したらすぐにゴミ箱に捨て、手を洗う