

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)とは

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は7種類見つかっており、その中の一つが2019年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%(流行期は35%)を占め、多くは軽症です。

残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスが含まれます。

コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀です。また、**アルコール消毒(70%)**などで感染力を失うことが知られています。

現時点では、**飛沫感染と接触感染**の2つにより感染すると考えられています。

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などから吸い込んで感染します。

感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手でおさえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。

未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

予防方法

① 手洗い・手の消毒

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに**石けんによる手洗い**や**アルコール消毒液による消毒**をこまめに行いましょう。

② 咳エチケット

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケット**を行ってください。

できる限り混雑した場所を避け、十分な睡眠をとるなど一般的な感染症対策や健康管理を心がけましょう。

咳エチケットとは

「咳エチケット」は飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
3. 上着の内側や袖で覆う



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。



口と鼻を覆ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。



悪い事例

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする

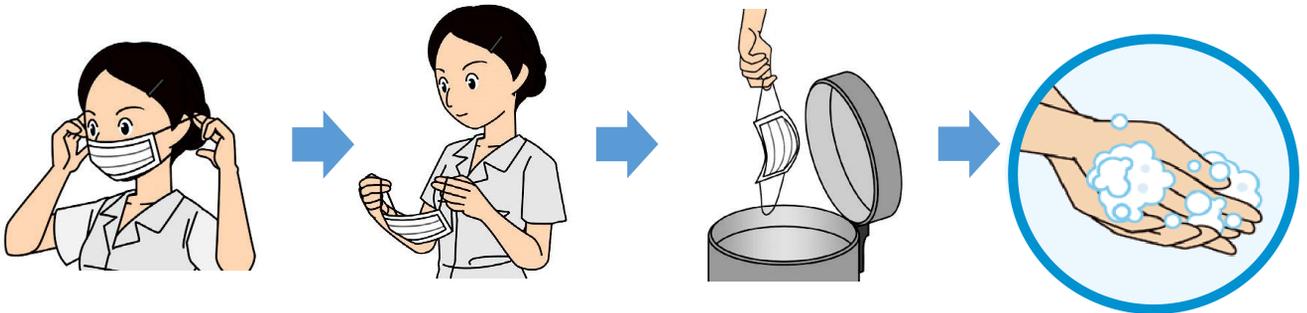


咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

出典：咳エチケット 厚生労働省ホームページ

マスクを外すときの注意点

ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄する。



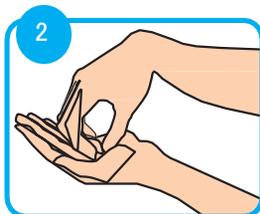
最後に手指衛生を行います。

出典：一般社団法人 職業感染制御研究会 (<http://jrigoicp.umin.ac.jp/>) 個人用防護具(PPE)の着脱の手順一覧から抜粋

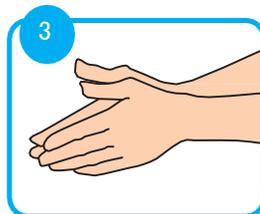
手指消毒の手順



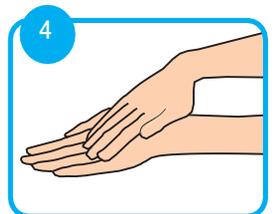
1 適量の消毒液を手のひらに取る。



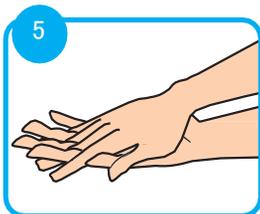
2 両手の指先(爪)によくすり込む。



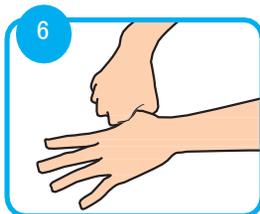
3 手のひらによくすり込む。



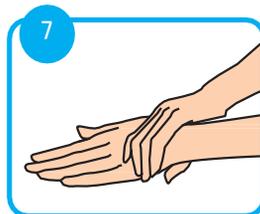
4 手の甲によくすり込む。



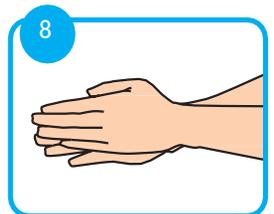
5 指の間によくすり込む。



6 親指にもよくすり込む。



7 手首にもよくすり込む。



8 両手全体に接触するよう、乾燥するまですり込む。