

今年の一年は新型コロナでくれました。来年は感染状況が少しでも好転することを誰もが願っていることでしょう。そのためにも改めて基本的コロナ対策についてまとめてみました。



新型コロナウイルスの感染源は何ですか？



新型コロナウイルスはペットから感染した事例、ハエや蚊を介して感染した事例、食品(生で喫食する野菜・果実や鮮魚介類を含む)を介して感染した事例は報告されていません。つまり感染源は人で、感染者から放出されるウイルスで感染していくのです。



新型コロナウイルスに感染した人からどのような経路を経て感染するのですか？



①飛沫で感染する

・感染者と1メートル以内の近接した環境で、感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出されるウイルスを含む飛沫で感染します。

②接触して感染する

・感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。
・ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。





新型コロナウイルスに感染した人から、感染する可能性があるのはいつまでですか？



新型コロナウイルスでは、発症の2日前から発症後7～10日間程度の間他に人に感染させる可能性があると言われてます。特に、発症の直前・直後でウイルス排出量が高くなるため感染するリスクが高くなります。



どのような場所で感染が広がるのですか？



これまで一定の条件を満たす場所において、一人の感染者が複数人に感染させた事例が報告されています。集団感染が生じた場所の共通点は1. 密閉空間(換気の悪い密閉空間)、2. 密集場所(多くの人の密集)、3. 密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる)という3つの条件のある場所が感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

ということで感染を予防するためには、この「3つの密」を避けること等が重要です

また、これ以外の場所であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことでリスクが高くなります。ライブハウス、スポーツジムなど激しい呼気や大きな声を伴う運動についても感染リスクが高くなるといわれています。



Q

感染防止対策のポイントは？



A

手や身の回りのものに付着したウイルスが人の口、鼻、眼などから入って感染します。したがって、感染を予防するためには、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。

・手洗い

ウイルスは水で洗い流すことでかなり数を減らすことができます。石けんと流水による手洗いを行うことが最も重要です。手指に付着しているウイルス量は流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1/10,000に減らすことができます。



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。



手の甲をのば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。



手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液も有効です。

・身の回りのものの消毒・除菌

熱水、次亜塩素酸ナトリウム(いわゆる塩素系漂白剤)、アルコール消毒液による消毒をします。

エタノール含有消毒薬による手指消毒



十分な量を
手の平に取ります



手のひらを
こすりあわせます



手の甲を合わせて
すりこみます



指先・爪の間に
すりこみます



指の間にすりこみます



親指をねじり合わせて
すりこみます



手首にすりこみます



十分に乾燥した
ことを確認します



・マスク

マスクの素材は不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。そして、自分の顔にぴったりとフィットするようにします。

次に、マスクは、相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。仮に50センチの近距離に近づいた場合に自分と相手の双方がマスクを着用すればウイルスの吸い込みを7割以上抑える研究結果があります。

室内で会話を行う場合は、マスクを正しく着用する必要があります。また、屋外ならばマスクは不要ということではありません。感染防止に必要な「最低1メートル」の間隔を確保できない場合もありますので、やはりマスクは重要です。自分から相手への感染拡大を防ぐために、話す時はいつでもマスクを着用しましょう。



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う