

壮警町保健センターからのお知らせ

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナ
ウイルスとは？



外側にコロナ(王冠)の突起を持つウイルスです。
RNA(遺伝情報)を持ち、粒子の一番外側に「エンベロップ」という脂質でできた二重の膜を持っています。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などに付着して入り込み、増えていきます。
大きさは0.1ミクロン程度です(花粉は30ミクロン)。

「新型コロナウイルスはどうやって感染するの？」

ウイルスが拡散する方法は主に2つあります。

その1「飛沫感染」

感染者のくしゃみ、咳、つばなどの「飛沫」と一緒にウイルスが放出され、他の人が飛沫とともにウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します



飛沫は2メートル程度飛びます(互いに手を伸ばしても届かない距離)

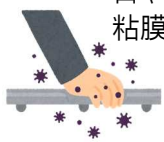
2m



その2「接触感染」

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。
他の人がそれに「接触」すると手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触ると、粘膜から感染します。

汚染された物に触り、
口や鼻、目などの
粘膜を触る



物質	最長生存期間	物質	最長生存期間
ステンレス	2日	プラスチック	3日
木材	4日	ビニール	5日
紙	4～5日		
ガラス	4日		

コロナは物質に付着しても
数日間生存しています

参照：米国立衛生研究所 (NIH)

「新型コロナウイルスの感染力はどれくらい？」

身近なウイルス性呼吸器感染症である「インフルエンザ」と比較すると・・・
インフルエンザが1人の感染者が1～2人感染させるのに対し、
新型コロナウイルスは1.4～2.5人に感染させる力があるのではないかと考えられています。
感染力もインフルエンザに比べて強いですが、潜伏期間が長いのも特徴です。
(インフルエンザの潜伏期間が平均1～2日に対し、コロナウイルスは平均5～6日と長いため、
知らないうちに感染を広げている可能性も・・・)



「新型コロナウイルスにかかるとどうなるの？」

感染して発症したり、症状が軽い、重いは人それぞれですが、100人の感染者がいるとすると・・・



<裏面に続く>

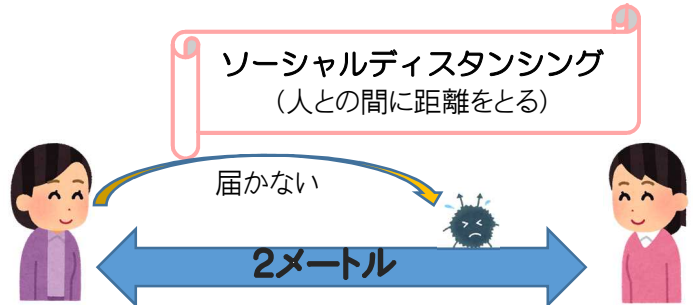


コロナウイルス感染を防ぐには

「飛沫感染」と「接触感染」を減らすことが、何よりも重要です！

その1「飛沫感染」を防ぐ！ 【人との距離をとろう！】

コロナウイルスの大きさは 0.1 ミクロンと非常に小さく、「マスクをしているから安心」ではありません！また、飛沫が目に入ることでも感染する可能性があるため、とにかく飛沫が届かない距離をとることが大切です。



ソーシャルディスタンス
(人との間に距離をとる)

届かない

2メートル

その2「接触感染」を防ぐ！ 【とにかく手を洗おう！】

コロナウイルスは、ドアノブ、買い物かごやカート、紙幣、金属などで、何日間も生存しています。ただし、健康な皮膚からは感染しないため、**感染した手で目や口、鼻を触らないようにすれば感染は防ぐことができます。**

コロナウイルスは脂の膜で出来ているので、石けんや洗剤で破壊する事が出来ます。



ウイルスは手の隅々までくっついていいる可能性があるため、20秒目安で手の甲や指の間、爪先まで丁寧に洗いましょう



コロナウイルスのエンベロープ(外膜)は、アルコール消毒薬で壊されるため有効です。

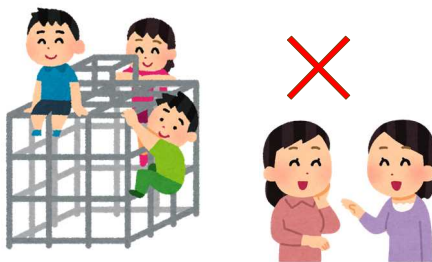
ただし、消毒用アルコール濃度が70%以上のものが有効とされているため、消毒薬を購入する際には確認しましょう。濡れた手にアルコール消毒をしても効果がないため、消毒をする際には、水気を拭いてから噴霧しましょう(ワンプッシュで適量です)

その3「とにかく家にいよう！～STAY HOME～」 【外出先には「接触感染」「飛沫感染」の危険が沢山！】

外出することにより、他人と接触したり、感染された物に触れる機会が、家に居るときに比べて格段に増えます。感染者と1m以内で15分接触した場合でも感染のリスクがあります。

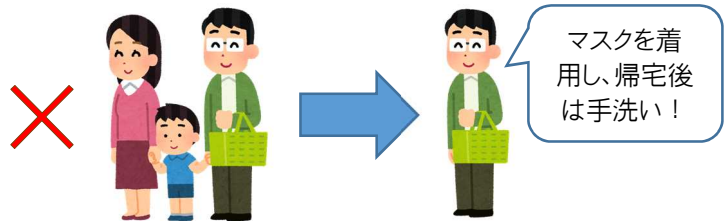
その外出は本当に今、必要なものですか・・・？ 自分や家族の為に、不要不急の外出は控えましょう。

外や公園で遊ぶ場合



「外だから安全」ではありません！
野外に居ても、2m以内で一緒に遊ぶ、外で話をする、一緒にマラソンや散歩など、これらには『飛沫感染』のリスクがあります。また、遊具や皆が触る場所には『接触感染』のリスクも・・・。

買い物の場合



沢山の人数で行けば、それだけ沢山の感染リスクがありますし、買い物に行くたびにリスクが・・・。

家族の中で免疫力の高い人が、なるべく1名で行くようにしましょう。買い物回数も減らしましょう。