

特別号
その②

かんせんよ ほう

感染予防のために、できること

みなさん、毎日^{まいにち}を元気^{げんき}にすごしていますか？毎日家^{まいにちえ}にいてつまらないなあとおもう人^{ひと}や、ニュースをみて不安^{ふあん}に思っている人^{ひと}もいるでしょう。

新型コロナウイルスの「感染^{かんせん}（人^{ひと}から人^{ひと}にうつること）」を防ぐために心^{こころ}がけることは、とても簡単^{かんたん}です。ぜひ、やってみてください。自分^{じぶん}と、自分の家族^{かぞく}を守る^{まも}るために。



換気^{かんき}をしよう

stayhome



うちで過ごそう

外^{そと}から帰^{かえ}った時^{とき}の手洗^{てあら}いうがい消毒^{しょうどく}も大切^{たいせつ}ですが、ウイルスは「人^{ひと}から人^{ひと}へ」うつっていきます。家^{いえ}にいてばかりでは退屈^{たいくつ}だけれど、なるべく家^{いえ}にいて、家族^{かぞく}以外^{いがい}と会うこと^あを避^さけるように心^{こころ}がけてみましょう。



手を洗おう



うがいをしよう



消毒しよう



マスクをしよう

ていこうりよく

たか

抵抗力^{たいこうりき}を高めることも大切です



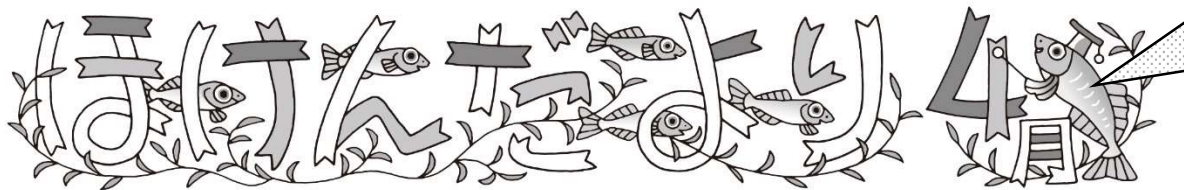
よく寝よう



よく食べよう



てきど うんどう
適度な運動をしよう



そもそも、新型コロナウイルスってなに??

毎日、ニュースでその名前を耳にしない日はない「新型コロナウイルス」。そもそもコロナウイルスってなんでしょう？新型ってことは古い型もあるってこと？なぜこんなに感染者が増えていくの？

● コロナウイルスは全部で7種類



これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は7種類見つかり、その中のひとつが、いわゆる『新型コロナウイルス』です。このうち、4種類のウイルスは、普通の風邪の原因の10～15%で、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）」という病気の原因になるものです。

コロナウイルスは、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。「PCR検査」という検査で感染しているかどうか分かります。

● 「新型コロナウイルス感染症」の症状は？

咳などの風邪の症状や、37.5℃以上の発熱。強いだるさ、息苦しさ（呼吸困難）、嘔吐や下痢、味覚障害や嗅覚障害の症状があると言われています。



● どのように感染するの？

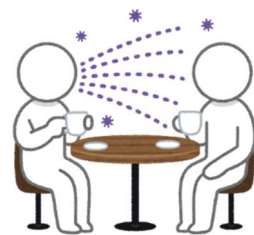
今の段階では、「飛沫感染」と「接触感染」の2つが考えられています。

飛沫感染

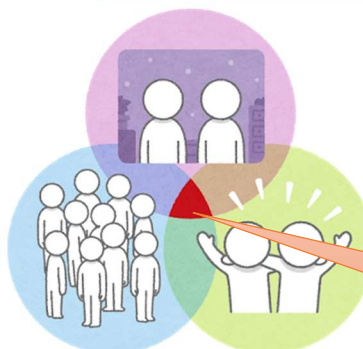
感染者の「飛沫」（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが飛び出し、ほかの人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

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感染者のウイルスが付きます。ほかの人がその部分に接触すると、感染者のウイルスが手に付着し、その手で鼻や目や口を触ることで、ウイルスに感染してしまいます。



● 感染を防ぐため、「三密」を避ける



- | | |
|---|--------------------|
| ① | 空気の悪い「密閉空間」 |
| ② | 人が多く集まる「密集場所」 |
| ③ | 間近での会話や大声を出す「密接場面」 |

集団の感染を防ぐことで、感染拡大防止につながります。学校がお休みなのも、「三密」を避けることにつながりますね。

3つの「密」の条件がそろった場所が、
クラスター（集団）発生のリスクが高い！