

新型コロナウイルス感染症

うつらないために、うつさないために

感染予防をして日常を取り戻しましょう

きちんとした感染予防策

① マスクをする

② 手洗いをする

まずは生活に取り入れましょう

飛沫の放出を減らす

飛沫の取り込みを減らす

飛沫を運ぶ手の洗浄

} マスク

怖がり過ぎないで 濃厚接触

正しい理解で効率の良い感染予防策

毎日、同じ職場にいても、マスク・手洗い・距離をとれば濃厚接触者にはなりません。

感染予防策行動は、考えずに実行できるようになることが理想です。ついうっかりしてしまいますよね。予防行動を身につけられるようにお子さんたちと一緒に、ゲーム感覚で覚えたらいかがでしょう。

お年寄りも油断しないでください。

あなたの行動を見て若者は育つのです。

飛沫感染を理解する

新型コロナウイルスは空気感染も、体表皮からの感染もありません。

ウイルスが空気中をただよい、その空気から感染することが空気感染です。新型コロナウイルスではそのようなことはありません。

また手についたからといって感染するわけでもないのです。その手で目をこすったり、口に入るものに触れたりすることで感染するのです。

消毒液

次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水

●次亜塩素酸ナトリウムはキッチンハイターなどの塩素系漂白剤を薄めたものです。食器・手すり・ドアノブ・便座などに適しています。

●次亜塩素酸水はスマホの画面・キッチン周り・テーブルなど身の回り品の消毒に適しています。

(次亜塩素酸ナトリウムを薄めたものでないので注意してください)

手の消毒

●優先 石鹸で水洗いで流す

流水で物理的に除去することが効果的です。

流水がないときなど、やむを得ない時に70%以上のアルコール消毒液で洗いますが、これも手にしたたる程の量を取り、指先から、皺を伸ばすように念入りにしないと効果減です。

PCR 検査

新型コロナウイルスの検査には、PCR 検査・抗原検査・抗体検査があります。唾液からできる検査もありますが、唾液をある程度の量を採取する過程での感染リスクが大きいいため、思ったよりも広がっていないの現状です。

いずれも検査感度は70%です。

思ったよりも低いですね。

感染が疑われたとき

現段階では、ただ心配だからといって検査は受けられません。症状が出て怪しいと思ったらかかりつけ医にご相談ください。当初は診療しない医院もありましたが、医師が必要と認めればすぐに文京区に連絡をとって検査ができます。

保健所は人数が限られていますので、まずはかかりつけ医を頼ってください。