



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

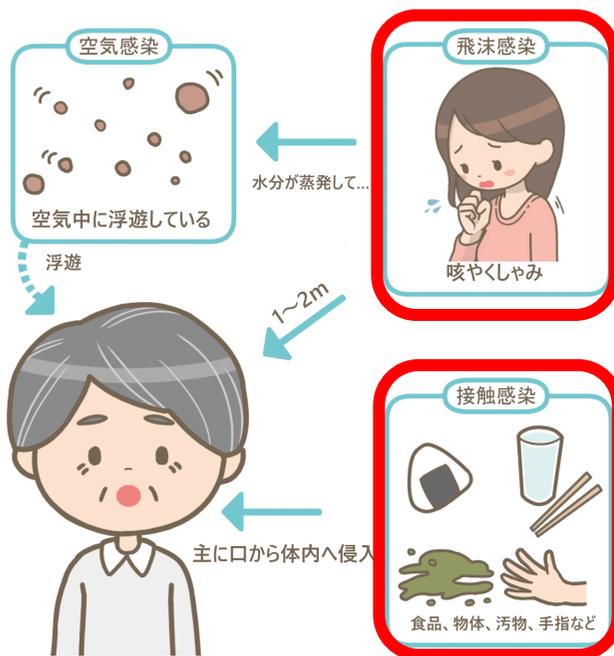
新型コロナウイルス感染症【2月25日時点での情報】

<感染経路>

現時点では、**飛沫感染**、**接触感染**で感染し、空気感染は起きていないと考えられています。しかし、**閉鎖空間**、**近距離で多くの人と会話**するなどの環境では感染が拡大するリスクがあります。

飛沫感染

咳やくしゃみなどをしたときに口から出る細かい水滴を「飛沫」と言います。感染者のくしゃみ、咳、つばなどによる飛沫と一緒にウイルスが放出され、他の人が口や鼻などから吸い込むことで感染します。一般的に**1～2mの範囲**まで飛沫は飛ぶと考えられています。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえると、手にウイルスが付きます。その手で周りの物（ドアノブや机、つり革など）に触れるとその場所にウイルスがつき、他の人がそこを触ることでウイルスが手に付きます。その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

感染症予防

前例のない感染症でマスクや消毒液が不足するなどの混乱も見られますが、今私達にできることは各自が感染症予防対策を行うことです。今一度、感染症の予防対策について見直してみましょう。

感染症予防の基本は「**十分な休息**、**十分な栄養**、**適度な運動**」で免疫力を高めることです。それに加えて、こまめに**手洗いうがい**や**アルコール消毒**をする、外出時には**マスク**をして防寒、**人ごみは避ける**、むやみに**目や口、鼻などを触らない**、**体調が悪い時は休養**する、**換気**をするなどの対策が必要です。マスクのつけ方や手洗いうがい、咳エチケットについても、正しくできているか確認してみましょう。



むやみに顔を触らない

マスクの正しいつけ方

マスクには裏表、上下があるので、説明書を読んで確認しましょう。顔にち



やんとフィットさせるようにつけます。マスクを外す時には、外側を触らないようにし、外側が内になるように折って捨てましょう。

正しい手洗い



ウイルスを体内に侵入させないためには、帰宅後だけではなく**こまめに手洗い**を行うことが大切ですが、洗い残しがあったら効果が低くなってしまいます。左のイラストは、洗い残しが多い部分を表しています（色が濃い部分は特に洗い残しが多い）。

指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすく、特に利き手は洗い残しが多くなるので注意が必要です。正しい手洗いをして、感染症を予防しましょう。



正しいうがい

口内のウイルスを洗い流すために、最初にブクブクうがいをし、その後ガラガラうがいをします。

- ①口に水を含んで少し強めにブクブク・クチュクチュうがいをし、水を吐き出す。
- ②口に水を含んで上を向いてガラガラうがいを15秒くらい。水を吐き出す。
- ③再度ガラガラうがいをする。



咳エチケット

咳をする時にはつつい手で口を覆ってしまいがちですが、手についた飛沫から接触感染する可能性があります。咳・くしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。使ったティッシュはすぐに捨て、ハンカチも早めに洗いましょう。手についた飛沫を洗い流すためにも、こまめに手洗いをしましょう。

皆で守ろう 咳 エチケット

