

コロナウイルスにかからない、ひろげないために

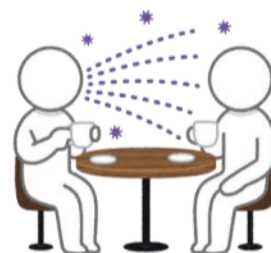
まずは手洗い

現時点での接触経路は「飛沫感染」「接触感染」と言われています。どんなにこまめに消毒しても、日常生活を無菌に保つことはできません。ですが、ウイルスが体内に入るリスクを減らすことはできます。

まずは、「ウイルスの数を減らすこと」。このために行うのが「手洗い」です。手についたウイルスを、石鹸と流水を使って洗い流すことで、ウイルスの数を減らします。

手を洗う時間は20秒～30秒。「ハッピーバースデー♪」の歌を2回歌うくらいの時間が目安です。

水と石けんが無いときは、少なくとも60%のアルコールを含む製剤を使ってください。しかし、アルコールはすべてのウイルスを除去できるわけではなく、粘液、汚れ、その他の物質が手に付着していると消毒効果が著しく低下します。**アルコール消毒よりも、まずは手を洗うことが肝心**です。



顔を触らない

健康な皮膚からはウイルスは感染しません。感染するのは目や鼻や口の柔らかい粘膜からです。ウイルスが付着した手から体内にウイルスを取り込まないために、実は、最も重要なのは、**自分の目や口など、顔を触らないこと**なのです。

しかし、自分の顔を触ることは無意識の行動なので、なかなか自分ではコントロールできません。「絶対に顔を触らない」と意識するよりも、「顔を触ることについて意識しよう。どんな風に触っているかな」ということを意識して、自分の動作に気づくようにするほうが良いのです。

感染リスクを高める動作
目や鼻、口を触る



咳エチケットをしっかりと

症状がある人は、周囲をウイルスで汚染しないようにしなければなりません。（マスクの着用、外出を控えるなど）マスクがないときは、とっさの時であれば肘で受けるようにしましょう。

咳が出続ける場合は、ハンカチなどで作った代用品のマスクでも飛沫を飛ばさない効果はあります。マスクが買えないと慌てるのではなく、それぞれでできることを工夫して実行しましょう。

材料



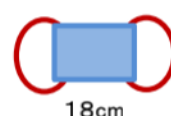
1. ハンカチを
中心に向かって折る



2. 折りたたんだら
結んだゴムを通す



3. 三つ折りにして
形を整える



いつでもすぐにマスクをつけることができるよう、常に携帯しましょう！