新型肺炎、正しい情報で正しい行動を！

中国・武漢市を中心に感染が拡大している新型肺炎は、日本でも人から人への感染例が出るなど、拡大に歯止めがかかっていません。連日、TV や新聞報道などで様々な情報が届けられていますが、ネットなどにはデマや不確実な情報が流れているとも耳にします。そこで、今回は国か周知する新型肺炎に関する情報をご紹介いたします。

◆新型肺炎（新型コロナウイルス感染症）ってどんな病気？

◎コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで６種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス、通称サーズ）と MERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス、通称マーズ）で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

◎どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の２つが考えられます。

（１）飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

（２）接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

◆一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

◎新型コロナウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

（１）手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

（２）普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

（３）適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60％）を保ちます。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

◎ほかの人にうつさないために

＜咳エチケット＞

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

・マスクを着用します。

・ティッシュなどで鼻と口を覆います。

・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。

・周囲の人からなるべく離れます。

◆最後に

以上が、「新型コロナウイルス感染症に備えて　～一人ひとりができる対策を知っておこう～」と題して、現在国から提供されている情報です。ご参考にしていただければと思います。

以上