



新型コロナウイルスに感染しない、させない ために知っておきたいこと



どうやって感染するの？

飛沫感染、接触感染で感染します。世界保健機構（WHO）によると、現時点において潜伏期間は1～14日（一般的には5日間）とされており、濃厚接触者は14日間にわたり健康状態を観察することとされています。

飛沫感染

感染者の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻から吸いこんで感染します。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスが付着します。他の方がそれに触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



感染しないために、リスクが高い3つの場面を避けましょう

閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、席やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間であること）
2. 密集場所（多くの人々が密集している）
3. 密接場面（お互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

○新型コロナウイルス感染を予防するためには

風邪やインフルエンザ対策と同じように、一人一人の咳エチケットや手洗いがとても大切です。風邪症状があれば必要不可欠な用事以外は外出しないこと、やむを得ず外出する場合にはマスクを着用すること、公共の場では他の方と1.5Mの距離を取ることなどで感染させないことが重要です。



○愛煙家の皆様へ

喫煙はウイルスや細菌と闘う体の力(免疫系)を弱めてしまいます。がんなど様々な病気の原因になることはもとより、肺の機能を低下させます。喫煙者が新型コロナウイルスに感染すると喫煙者でない方と比べて重症化する可能性が1.5倍高まることが報告されています。また、喫煙が原因となるCOPD(肺気腫や慢性気管支炎の総称)という肺の疾患のある方が新型コロナウイルスで入院した場合の死亡率が6割になることも報告されています。あなた自身の健康を守ること、あなたの大切な人の健康を守るためにも、この機会に禁煙について考えてみてはいかがでしょうか。