

新型コロナウイルスにおとなしくしてもらおう

# ちよいでマスク換気で感染機会を減らす



2019年末に発生した新型コロナウイルスによる感染症(新型コロナウイルス感染症と略)は、日本では2020年3月から4月にかけて感染者が増加し、その後徐々に減り、5月末には緊急事態宣言も解除となりました。

多くの方が亡くなられたのは大きな痛手であり、経済もかなりの打撃を受けましたが、ひとまずはウイルスを抑え込んだ状態になりました。

病院では、感染者の急増は避けられたこともあり、なんとかしのぎました。医療者にとっても未経験の感染症で、緊張や不安の中で大変だったのですが、懸命な努力により持ちこたえることができました。

大人も子どもも、よくがんばって家で過ごしたり、マスクや手洗いな



どの「うつらない・うつさない作戦」を実行したおかげで、まずは最初のミッション・コンプリートです。

## 抑え込み期での過ごし方は

とはいえ、新型コロナウイルス感染症は世界中で流行していますし、ウイルスはいなくなるわけではないので、折り合いをつけながらうまく付き合うことが必要です。しかもこのウイルスは、感染しても症状が出ない場合があります、「誰もがウイルスを持っていくかも」という厄介な状況をもたらすため、かなり手強いです。もちろん、流行の最中のようにそこらにたくさんいるわけではないですが、どこかに隠れていて、スキあらば出てくるという状態であり、用心が必要です。

薬やワクチンの開発には時間がかかりますので、対策は、「ウイルスが人にうつって勢力拡大する経路を

阻止すること」に変わりありません。緊急事態宣言の時のように家で過ごすというのも一法ですが、ずっとこれだと、経済が回らなくて暮らしていけませんし、気持ちもへこみます。

ですので、人間はふだんの生活を楽しみながら、ウイルスの方におとなしくしてもらうことを考えます。「人と人が接触する機会」を減らすというより、「人がウイルスに感染する機会」を減らして、いい塩梅でウイルスと付き合うことを目指します。

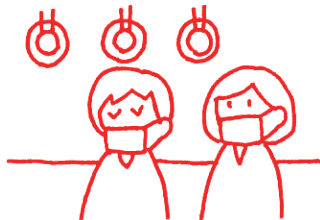
## ウイルス量を減らせば、感染の機会が減る

ウイルスは、感染している人のつばや、ウイルスがついた手で顔(目・鼻・口)をさわることで他の人にうつりますが、ウイルスの量が少なければ感染は成立しません。したがって、自分が感染者だったとしても、マスクをしてつばを飛ばさなければ他の人にうつす可能性を減らすことができます。また、ウイルスが手について、マメに手洗いすれば、感染する機会はぐっと減ります。

人混みを作らない、距離をとるの

は大事ですが、風通しのよいところでマスクをして普通に話をする分には、オッケーです。バスや電車で隣に座っても大丈夫です。

「自分も人もバイキン持ち」のよくな前提で行動するのは、いやな感じではありません。しかし、ウイルスの正体を知り、ウラをかいてやれば、抑え込んでおくことが可能です。なので、次なるミッションは「ちよいと意識して、手洗いやマスク、換気感染する機会を減らす」です。なんとかウイルスは抑え込めましたので、できればこのまま、おとなしくしてもらおうじゃないですか！



## 風邪症状が出たときは

用心は大切ですが、知らないうちに普通の風邪にかかるのと同じで、新型コロナウイルスにもかかる時にはかかります。新型コロナウイルス感染症も普通の風邪も、症状は似ていますので、「風邪ひいたかな？」と思っ

たら、自宅で休養してください。

ただし、新型コロナウイルス感染症の特徴として、症状が長引くこと、肺炎を起すこと、息苦しさや身体がだるいなどの症状が出て急に悪化するなどが知られています。症状がある場合は、次のように、医療機関や「帰国者・接触者相談センター」に申告した上で受診してください。

●風邪症状があったら、出歩かずに家で過ごす

●息苦しさ、だるさ、高熱などがある時は、直接病院を受診せずに、自治体の「帰国者・接触者相談センター」に連絡して指示を受ける  
●かかりつけ医がいる場合は、電話をしてから受診する

### 病気は誰のせいでもない

新型コロナウイルスに限った話ではありませんが、病気は誰でもいつでもかかるもので、誰のせいでもありません。悪いのはウイルスや病気であり、病気になったからといって申しわけなくする必要はなく、非難される筋合いでもなく、「お互いさま」というものです。

## 作戦その1

### 手洗い、触る物の消毒

- ・外では、顔（特に、目、鼻、口）をさわらない
- ・マメに手洗い。水、石けん、アルコールなんでもOK
- ・ドアノブや、共用パソコンなどは消毒する

#### なんで？

- ・ウイルスがついた手で目・鼻・口を触れば、身体にはいる
- ・ウイルスの外側は脂の成分なので石けんやアルコールで壊れる



## 作戦その2

### 人と会う時はマスクと換気

- ・人と会う場合は、換気がよい場所で
- ・大勢がいる部屋では、空調中でも、ときどき換気
- ・話をする時はマスクでつば飛び防止

#### なんで？

- ・ウイルスは、咳・くしゃみ・つば・呼気に出る
- ・マスクには自分がうつることを防ぐ効果はあまりないが、自分が感染者だったときに人にうつすことを防ぐ効果がある
- ・部屋の中にウイルスがいても換気すれば減る



### 子どもは

- ・無理にマスクする必要なし。とくに2歳未満は、呼吸がしにくくなるので不要

## ミッション

### ちよいてマスク換気で感染機会を減らす



## 作戦その3

### 風邪ぞみと思ったら自宅で休養

- ・風邪症状があったら出歩かない
- ・息苦しさなどがある場合や症状が長引く場合は、相談センターまたはかかりつけ医に連絡



#### なんで？

- ・普通の風邪なら家で過ごせばOK
- ・新型コロナウイルスの場合は、急に悪化する場合もあるので要注意

## 作戦その4

### 体力と気力を維持

- ・きちんと食事、十分な睡眠、適度な運動。生活を楽しむ
- ・怒りや不安がわいたら、それに気付く。できれば手放す



#### なんで？

- ・体力を保っておけばウイルスにやられにくい
- ・怒りや不安にはまると、自分もまわりもつまらんことに