

野村訪看STだより

令和元年度

2020年3月1日



今、世界中を騒がせている新型コロナウイルス感染症。ニュースを見ると毎日感染者が増えていることに、不安や恐怖を感じている方も多いのではないのでしょうか。そして、ドラッグストアにはマスクがなくなり、トイレトーパーまでなくなるという事態が……

正しい情報を得て、適切な対応をしていきましょう。

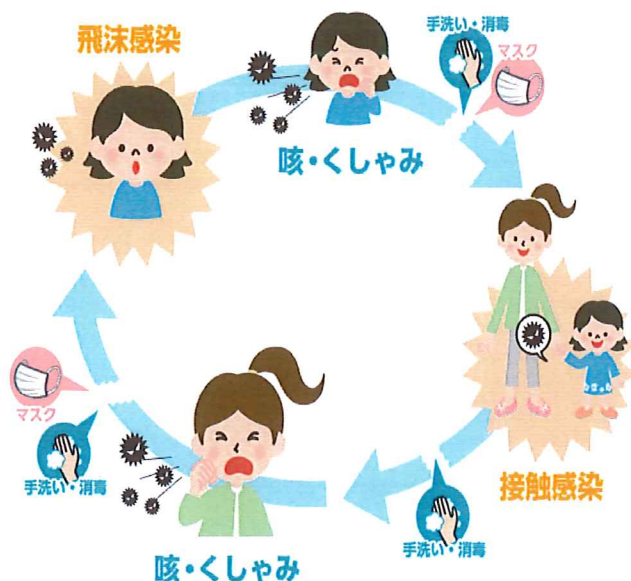
Q1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

ヒトに感染するコロナウイルスは従来、風邪のウイルス4種類と重症急性呼吸器症候群コロナウイルス（SARS-CoV）、中東呼吸器症候群コロナウイルス（MERS-CoV）の合わせて6種類が知られていました。新型コロナウイルス（COVID-19）はこれらとは異なるウイルスであり、主に呼吸器感染を起こし、病原性はMERSやSARSより低いレベルと考えられています。

Q2. どのように感染するのですか？

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・・・感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- (2) 接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。



Q3. 受診の目安は？（R2.2.28 現在）

- ・37.5度以上が4日以上続く、強いだるさや息苦しさがある方は、帰国者・接触者相談センターに相談してください。
- ・高齢者、持病のあるかたは重症化しないように上記の状態が2日程度続く場合は相談してください。
- ・帰国者・接触者相談センターから勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することは避けてください。
- ・医療機関を受診する場合は、マスク、手洗い、咳エチケットの徹底をお願いします。

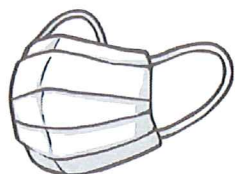
感染症予防のために！

『うつさないためのマスク、うつらないための手洗い』



<感染予防のポイントは「正しい手洗い」>

- 水で流すだけではウイルスは洗い流せません
- 石鹸を使って 20～30 秒は手洗いをしましょう
- 時計やアクセサリは外して指先、爪、指の間、手首まで洗いましょう
- 速乾性のアルコール消毒も効果的
- 食事の前、トイレの後、外出から帰ったらこまめに手洗い
- つり革、エレベータのボタン、パソコンのキーボードなどにも注意



<マスクの効果>

- 風邪やインフルエンザの人は 1 回の咳で 10 万個、1 回のくしゃみで 200 万個のウイルスを放出するといわれています
- マスクを使用することで、ウイルスを含んだしぶきによる周囲の汚染を減少させることができます
- マスクは、鼻と口の両方を確実に覆い、正しく装着しましょう
- マスクをしている事で誤った安心感で手洗いがおろそかにならないように！



<こまめな水分補給>

- のどや鼻の粘膜にある繊毛にはウイルスや菌を排出させる役割があります
- 20 分おきの水分補給が効果的
- ウイルスは消化管に入ると分解され感染・増殖はしません



<ビタミンDパワーで免疫力アップ>

- 適度な日光浴をしましょう
日光を浴びると体内でビタミンDが作られます
冬場は 1 日 60 分くらい
- 食事からとれるビタミンD
イワシ・鮭・サンマ・サバ・きのこ類や卵に多く含まれています。油と一緒に取ると吸収力が上がるので、揚げ物や炒め物がおすすめです



<口腔ケアで感染対策>

歯磨きやマウスウォッシュなどで口の中の雑菌を除去すると、風邪ウイルスやインフルエンザウイルスの増殖を防ぐことができるといわれています

野村訪問看護ステーション
三鷹市連雀地域包括支援センター
所長・編集長：家崎 芳恵
TEL 0422-47-5401