

ほけん通信

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために

新型コロナウイルスの感染が広がっています。現在わかっているコロナウイルスの感染経路を知り、感染の予防をするとともに、「せきエチケット」で感染の拡大を防ぐことも大切です。

コロナウイルスの2つの感染経路

現時点で判明しているのは「飛沫感染」と「接触感染」です。この2つの感染経路を断れば、感染を予防できます。

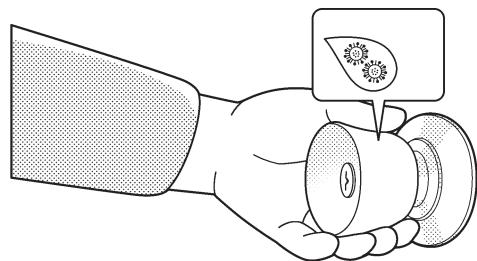
飛沫感染

くしゃみや、せきなどで飛ぶつばのしぶきを飛沫といいます。感染した人が出すウイルスを含んだ飛沫が、口や鼻、目から体内に入って感染します（飛沫は約2m飛びます）。



接触感染

感染者の飛沫がついた手で、口や鼻、目に触ることでウイルスが体内に入り、感染します。多くの場合は、飛沫がついたドアノブなどの共用するものに触って手につきます。



3つのせきエチケット（ほかの人にうつさないためのエチケット）

新型コロナウイルスは、感染してもほとんど症状が出ないこともあるため、感染に気づかず、ほかの人に感染を広めてしまうことがあります。人と接していてせきが出たときは、3つの「せきエチケット」のうちのどれかによって、飛沫が飛び散るのを防ぎましょう。

マスクがないときは

とっさのときは

①マスクを着用する
（口・鼻を覆う）



②ハンカチなどで
口・鼻を覆う



③そでで口・鼻を覆う



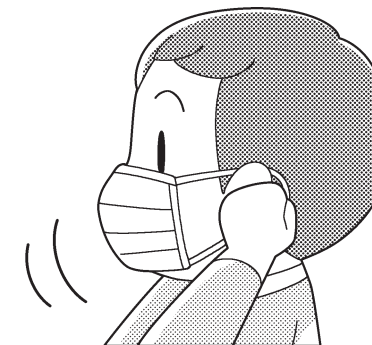
正しいマスクのつけ方

マスクは、正しい付け方をすると、効果があります。マスクのつけ方を覚えておきましょう。

①マスクの中央で、鼻と口（あご）を覆う



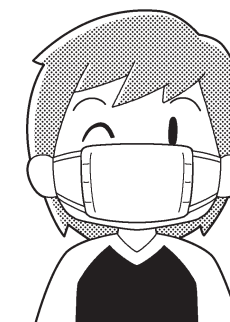
②ゴムひもを両耳にかける



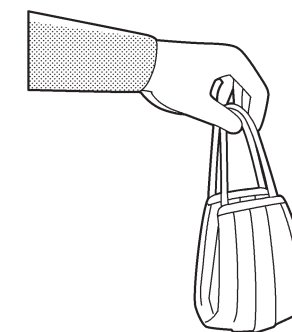
③鼻の形に合うようにマスクを押さえて、隙間ができないようにする



布マスクの場合



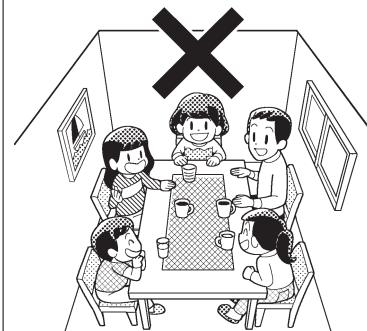
※外すときは、マスクに触れず、ひも部分だけを持って外します。



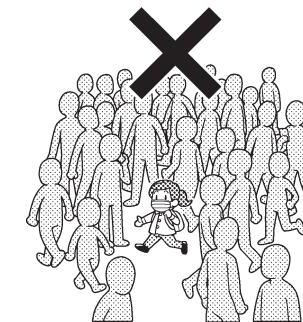
危険な3つの「密」を避けよう

新型コロナウイルスは、感染しても症状が出なかったり、出るのが遅れたりするため、気づかないうちに感染したり、ほかの人に感染させたりしてしまいます。感染拡大を防ぐために、3つの「密」を避けて生活しましょう。

①密閉空間



②密集場所



③密接場面

