

# 新型コロナウイルス感染症に備えて

(一財) 北陸予防医学協会

健康増進部長 愛場 信康

## 1. 新型コロナウイルス感染症について

### (1) コロナウイルスとは？

コロナウイルスには、風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」や「中東呼吸器症候群 (MERS)」ウイルスがあり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス」です。

ウイルスは自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては 24～72 時間くらい感染力をもつとされています。流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

### (2) どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染と接触感染の 2 つが考えられます。

・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。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分確保できない状況で一定時間を過ごすとき

・接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者

がその部分に接触するとウイルスが未感染者の手に付着し、感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

## 2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

### (1) 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

感染経路の中心は飛沫感染と接触感染です。人と人との距離をとること（Social distancing; 社会的距離）、外出時マスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、家や職場の換気を十分にする、十分な睡眠などで健康管理をする等で、自己のみならず、他人に感染させないようにすることが必要です。

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等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。無症状者からの感染の可能性も指摘されています。

### (2) 「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、2. 密集場所（多くの人々が密集している）、3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。

### (3) 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石けんで手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

### (4) 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い状態（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

## 3. 新型コロナウイルス感染が疑われる方へ

発熱などかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。ご本人のためだけでなく感染拡大の防止にもつながります。

新型コロナウイルス感染が疑われる方は、最寄りの保健所などに設置される「**受診・相談センター**」にお問合わせください。