

新型コロナウイルスを迎え撃つ為の心構え

敬愛なる京都民団団員の皆様。

今回の삼일절は現在のコロナウイルスの拡散防止のため、延期する要請が中央本部より届

きました。誠に残念ではございますが皆様の健康を最優先した賢明な判断ではないかと思えます。

しかし、これからの日常生活の中でこのコロナウイルスにエネルギーを奪われ、漠然と不安になったり、不要な恐怖に吞まれないようにコロナウイルスと現在の状況をもう一度把握して頂きたいと思えます。

【知っておきたい3つのポイント】

(1) 散発的な流行にとどまっている

2月25日の時点で国内発生者数は128人で国内での感染は、今のところ「散発的な流行」にとどまっています。街中で次々に感染が起こるアウトブレイクと言えるような状況になっておりません。この事実を認識することが重要です。

(2) 感染者の8割が風邪の程度の軽症で終わる。

新型コロナウイルス感染症は、ウイルス性の風邪の一種（風邪の中の15%はコロナウイルス）で、感染した8割以上の方が風邪の程度の軽症で終わります。つまり、感染すれば必ず重症化することはありません。ですから、無闇に恐怖心を膨らませることはありません。ただし、高齢者や、糖尿病、肺疾患、心疾患などのご病気がある方は、そうではない方々と比べて、肺炎など重症化する危険性が高くなりますので、「侮る」ことはできません。

(3) 新型コロナウイルスは空気に弱い

新型コロナウイルスは「空気に弱い」という特徴があります。体内から外に出て、空気に触れると直ぐに死滅してしまいます。換気をすればウイルスの効力は無くなります。

【新型コロナウイルス感染予防のための4つの対策】

(1) 手洗い—石鹸で洗う習慣

もっとも大切なのが手洗いです。外から帰宅した時、学校や仕事先に到着した時、食事の前、調理の前後、トイレの跡なども必ず手洗いをしましょう。マスクなどでくしゃみをした後、鼻水をかんだ後、マスクを触った後なども手洗いを励行しましょう。

流水だけでもある程度の効果はありますが、石鹸で手を洗うことをお勧めします。

ウイルスは石鹸に入っている界面活性剤が苦手なので常に石鹸で手を洗う習慣をつけましょう。アルコール消毒液も有効です。

(2) 咳エチケット—鼻と口をしっかりと覆ってマスクをする。

咳などの症状のある方は咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触った周囲の物にウイルスが付着し、そこから他に感染する可能性があります。咳が出るときは鼻と口をしっかりと覆ってマスクをするようにして下さい。マスクが無い時は、ティッシュペーパーやハンカチで口と鼻を覆います。とっさの時は袖で口と鼻を覆って下さい。

(3) 換気—3時間に一回程度を目安

新型コロナウイルスは空気に弱い性質があります。ご自宅でも、夜休む時は別として、3時間に1回程度、換気をして下さい。その時、体が冷えないように注意してください。人が集まる場でも3時間に1回程度、換気をして空気を入れ替えるようにしましょう。

(4) 検温と受診相談—定期的に体温測定、1日1回を目安に。必要であれば受診相談 重症化の「兆し」を早期に発見するために「自分は大丈夫」と思っても、1日1回体温を測定しましょう。そして「風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている」という場合は、最寄りの「帰国者・接触者電話相談センター」へ連絡して下さい。高齢者の方や糖尿病、肺疾患、心疾患などのご病気がある方は上記症状が「2日」続く場合はご連絡して下さい。

防災の原則【自助】が何よりも大切とされています。新型コロナウイルス対策でも、一人ひとりが自分で自分の身を守る」という意識を持つ事が大切です。

新型コロナウイルスはよくわからないことから、漠然と不安と恐怖に陥る事なく、同時に侮ることなくしっかりとこの4つの対策を習慣にして、ご自身や家族そしてかかわる場を新型コロナウイルスから守ってゆきましょう。よろしくお願ひします。