



◆感染予防

何を実践していますか？

- 積極的な換気で空気感染予防
- マスクまたはフェイスシールド
- は、お出かけ必須アイテム
- 多くの人と接する時は、使い捨て手袋着用
- マスク会食の徹底
- さみしいけど1人カラオケ
- 頻繁にスプレー噴霧で消毒

感染予防がすっかり日常となった今、全てチェックがついた方もいるかもしれません。しかし、感染予防に100%はありません。今一度、感染予防を見直してみましよう。

◆感染経路その①【飛沫感染】

感染者の飛沫（くしゃみ、咳など）と一緒にウイルスが放出され、近くにいる人が口や鼻から吸い込むことで感染することを飛沫感染といえます。

マスクやアクリル板は飛沫感染の予防です。特に症状のある人が正しくマスクを着用することで、周りの人への感染を減らすことができます。

◆感染経路その②【空気感染】

飛沫よりも小さい粒子が空気中に漂っているものを口や鼻から吸い込んで感染することを空気感染といえます。新型コロナウイルスも、飛沫より小さな粒子（エアロゾル）が空中を浮遊し、空気感染に近い形で感染が成立します。

マスクをしていてもエアロゾルは隙間から入りますし、フェイスシールドはマスクよりも隙間があり効果はありません。アクリル板を使ってもエアロゾルは長く浮遊し、空気感染は防げません。

そのため、換気が必要です。では、ただ換気をすればいいのでしょうか。

実は、風上に感染者がいれば、風下の人は感染する可能性があります。

ます。症状のある人がいる場合には、症状のない人からある人の方へ、風向きにも注意が必要です。

また、スプレーや噴霧器での消毒の光景も見かけますが、机や床に落ちたエアロゾルが噴霧により再び浮遊し、口や鼻から吸い込んで感染する可能性もあります。清掃業者などプロが空気感染予防を実施する場合もありますが、不十分な対策で噴霧の消毒作業を行うことは危険です。また、その消毒剤による健康被害の危険性もあります。

◆感染経路その③【接触感染】

ウイルス等がついた手で口や鼻に触れることで粘膜から感染することを接触感染といえます。

エアロゾルは空中を浮遊し、やがて机や床などに落ちます。そこに触れることで、手にウイルスが付着します。

マスク会食や1人カラオケでも触れたところにウイルスがついていた場合、その手で飲食をすれば感染する可能性があります。

また、使い捨て手袋は、接触感染予防に見えますが、素手よりウイルスや汚れが付着しやすく、付着しても気づきにくくなります。

多くの人と接する場合、1人と接触するたびに、「外す↓消毒↓つける」と取り換えなければ、むしろお互いを危険にさらしている可能性があります。

接触感染予防は、手洗いや手指消毒が基本です。飲食の場面はもちろん、他の場面でも無意識に口や鼻の粘膜に触れてしまうことがあるので、頻繁に手を洗いましう。

◆引き続き、あなたが今

できる感染予防を！

感染予防は症状の有無や資源の都合、障がいなど、それぞれのもつ背景で異なります。自分の感染予防が、相手にとって難しい場合もあります。

ウイルスは変異をしても、電話越しに感染したり壁を通り抜けたりはしません。基本的な感染予防を正しく知り、自分ができることを生活に取り入れ感染対策をしましょう。



どちらも○