

【恐れず、正しくウイルスを知る。】

こんにちは！看護師 藤崎です。

時折ひんやりした風を感じる季節になってきましたね。

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋……♪(´▽｀)

活動的にどこかに行きたい！行ってみたい！と

気持ちもウズウズしてきちゃいますよね！

ですが、なんだかコロナウイルスも活動的になっているご様子に、心配はつきません。

ウイルスの性質を知れば、対策も見えてきます。相手を知れば、対策出来ます。

恐るるに足らずです！

- ① ウイルスは、「遺伝子とタンパク質の殻」という単純な構造の粒子であり、**ウイルス単独では増殖できない。**
- ② **接触(経口)感染、飛沫感染、空気感染**という経路にて、体内に入って感染してしまう。
- ③ 感染経路を踏まえた対策をとれば、**感染の予防出来る。**
- ④ 感染した場合には、適切な薬(抗ウイルス薬)が必要。抗生剤では、効かない。

つまり、身体にウイルスを入れなければ、ウイルスに感染しない。

そして、コロナウイルスも他のウイルス対策と同様です。

適切な手洗いとマスクで十分に予防出来るのです！

今回、正しい手洗いと換気方法を載せました。

是非、参考に確認してみてくださいね！

【正しい手洗い方法】

正しい手洗いできていますか？

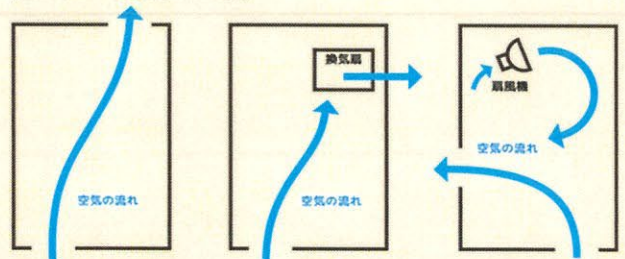
手洗いには種類があります！！
 1 日常的な手洗い！
 →石鹸と流水によるもの
 2 衛生的な手洗い！
 →1)の手洗い！アルコール消毒
 3 手術式手洗い！
 →正しい手洗いをする時
 →消毒剤の量を一日1回
 →下痢後-3日以内

6つのであらいポーズできるかな？

バイク、おながい、つかまえた、おなかみ、かめさん

ふれあい「前」と「後」に手を洗おう。

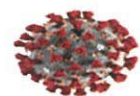
【正しい換気方法】



新型コロナウイルスの生存期間

SARS-CoV-2(新型コロナウイルスの正式名称)の環境中の生存期間を調べた

空気中*	3時間
銅の表面	4時間
ボール紙の表面	24時間
プラスチックの表面	2～3日間
ステンレスの表面	2～3日間



米疾病対策センター(CDC)とカリフォルニア大学ロサンゼルス校、プリンストン大学の研究チームが米医学誌「ニューイングランド医学ジャーナル」に発表

*新型コロナウイルスを含んだ液体を凍らせ、「エアロゾル」と呼ばれる微粒子にした

【新型コロナウイルス生存期間】