

【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。

美りの秋、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？

手洗いに種類があります！！

1 自然的な手洗い
→ 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

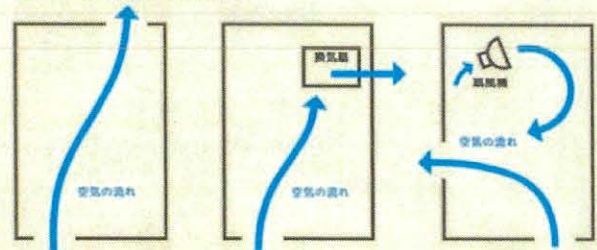
3 手術式手洗い
→ 正しい手洗いの基本+手洗剤の追加+110秒+下洗い+777滅菌

6つのてあらいポーズできるかな？

正しい手洗いの基本は「6つのてあらいポーズ」です。おぼろげに覚えておくといいですね！

ふれあい「前」と「後」に手を洗おう。

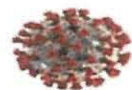
【正しい換気方法】



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



【新型コロナウイルス生存期間】

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「エアロゾル」と呼ばれる微粒すじし、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噴霧し、「エアロゾル」と呼ばれる微粒すじし、米医学誌「ニューイングランド医学ジャーナル」に発表