



新型コロナウイルス感染拡大防止のために 〈学生の皆さんへ〉

基礎工学・理学キャンパスライフ支援室
上原秀子

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大を防止するために私たちに出来ることをまとめました。症状がない状態のときでも感染力があること、若い人や日頃から身体を鍛えている人でも感染し、深刻な状態に陥ることが報告されています。COVID-19について正しく理解して感染防止に努めましょう。ひとりの意識が多くの命を救います。

1. 新型コロナウイルスに関する知識（知ることで冷静に対処できます）

・ウイルスの増殖について

自力で増殖せず、**粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます。**ウイルスは粘膜に入りこむことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができません表面に付着するだけとされています。物の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。ただし、物の種類によっては 24 時間～72 時間くらい感染する力を持つとされています。



・手洗いの効用

流水だけであっても**ウイルスを流すことができるため有効です。**石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、さらに有効です。指先、指の間、手のしわに汚れが残りやすいので念入りに。手指消毒用アルコールも同様に**ウイルスの膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。**

・どのように感染するのか

一般的には、①飛沫感染と②接触感染により感染します。

①飛沫感染：感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

②接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつき、他の人がそれを触ることでウイルスが手に付着し、**その手で口や鼻や目を触ると粘膜から感染**します。

おすすめ動画

「COVID-19のウイルスはどのように広がり、どうすれば感染を防げるでしょうか」

<https://www.youtube.com/watch?v=IFlpZreqbls>

WHO（世界保健機構）が作成している 1 分 30 秒の動画です。COVID-19 ウイルスの感染について、イラストでわかりやすく説明されています。

2. 感染拡大防止のために（ウイルス対策）

- **会話をするときはマスクを着用しましょう！**
5分間の会話は1回の咳と同じです。

飛沫による感染を
防げます★



- **3つの咳エチケット（咳やくしゃみへのエチケット）を守りましょう！**
 - ①マスクを着用する（口と鼻をおおう）。
 - ②マスクがないときは、ティッシュ・ハンカチで口と鼻をおおう。
 - ③とっさの時は袖で口と鼻をおおう。

- **こまめに手を洗いましょう！**

帰宅時、調理の前後、食事前など。※洗っていない手で、目をこすったり、鼻をさわったり、食べ物をさわると感染のリスクが高まります。



- **3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう！**

他の人と十分な距離（2メートル）を取りましょう。
電車やエレベーターでは会話を慎みましょう。
窓やドアを開けこまめに換気をしましょう。



接触による感染を
防げます★

- **症状がなくても感染拡大防止の行動を！**

無症状病原体保有者（症状はないがPCR検査が陽性だった者）の例が報告されています（国内：4月14日12時現在、561例）。

無症状、または、症状の明確でない人から感染が広がるおそれがあるとの専門家の指摘や研究結果もあります。たとえ症状がなくても、外出を控える、マスクをつける、こまめな手洗いをつづけましょう。



- **3つの感染を防ぎましょう！**

ウイルスは3つの感染「病気」「不安」「差別」をもたらすと言われています。衛生行動を徹底して、冷静に状況をみる力と自分を支える力を高め、病気に対する偏見をなくして3つの感染症を防ぎましょう。悪者探しや批判、偏見は感染を助長します。

【引用・参考文献】

★「新型コロナウイルス感染症について」厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

★「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）WHO 公式情報特設ページ」WHO のHP

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage

★「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」日本赤十字社 http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html