



新聞やニュースで連日報道されている『新型コロナウイルス関連肺炎』。昨年の12月から中国を中心に、世界各国に感染が拡大しています。病気について正しく理解することは、自分の体や周りの人の体を守ることに繋がります。効果的に予防しましょう！



正しく理解！新型コロナウイルス



●新型コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染し、風邪などの呼吸器感染症を引き起こすウイルスのことをコロナウイルスといいます。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。そして、これまで人との間で感染が確認されていなかったものが今回の新型コロナウイルスです。

●どうやって感染するの？

- (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て別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。
- (2) **接触感染**…感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物にふれることで、ウイルスが付きます。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着して、その手で口や鼻をさわって粘膜から感染します。



●感染を防ぐためには？

- (1) **手洗い**…ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外から帰ってきた時や食事前などこまめに手を洗います。
- (2) **普段の健康管理**…栄養満点の食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけて免疫力を高めておきましょう。
- (3) **適度な湿度を保つ**…空気が乾燥していると、のどの防御機能が低下します。乾燥しやすい室内などでは加湿器などを使い、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

●咳エチケットを心がけよう！



村田先生からみなさんへ

出水中のみなさんに病気について「正しく理解する」ために、保健だよりを作りました。もう一つ伝えたいことがあります。それは「正しく行動する」ということです。

SNS上などには、中国籍または中国にルーツをもつ人に対して、差別的な発言やふざけ半分でだれかを傷つけるコメントが出ています。病気について正しく理解していれば、すぐにウソと分かるような情報などもあります。

そのような情報にだまされないでください。ふざけ半分で誤った情報を拡散しないでください。そのことで傷ついている人がいることを想像して、「正しく行動する」人でいてください。お願いします。c