

control

コロナって、感染している人にちょっとでも近寄ると、うつるんですか？

いえいえ、コロナの主な感染ルートは、飛沫感染です。これは、他人の肺や気道から出たウイルスが、つばに乗かって、外に飛び出すことでうつります。

うつる側も、他人の飛沫が、口や鼻から入ることが多く、皆がしっかりマスクをすることで、知らずに感染している人がいても、防げるのです。

そうですね。マスクは、感染予防になるんですね。！

三密といわれる制限も、全員がマスクをしていると緩和されます。正しいマスクの着用をしている同志が話せば、1メートル以内でも大丈夫です。でも、手洗いも大事です。マスクをしていない人がいると、飛沫は、いろんなところに飛んで、ウイルスがついている可能性があります。

具体的な
コロナの
予防法

マスク徹底
3手洗い
正しい知識
正しい自粛

どのタイミングで手洗いをしたらいいのでしょうか？

三手洗いがおすすめです。 お店など、人のいるところに入る時は手洗い、これは持ち込まないため、そして出る時も手洗い、これは、自分が持ち帰らないため。そして帰宅して、もう一度手洗い。リセットです。

な〜るほど。マスクに三手洗いですね。

予防は風邪のウイルスと特に変わりません。

そして、口腔内は、ウイルスの入り口対策になります。うがいや、口腔ケアにも気をつけてください。万が一の時でも、肺までいかず、口の中でウイルスを食い止めましょう。

感染予防は、全員感染しているという仮定でやります。口の中から飛沫に交じって出てくるコロナウイルスをストップするのは、まずはマスクです。マスクなしの人が、しゃべったり咳をしたりすると、その人が立ち去っても、しばらく空中に飛沫がただよいます。しばらくして、下に落ちて、そこで何日かウイルスが生きています。ですから、マスクなしの人が集うところでは、（お店など）漂う飛沫を吸わないために、マスクをはずさないようにしましょう。また、立ち去るときは手洗いをして、万が一のウイルス付着をリセットします。

ノーマスクは注意！
リスク大 離れましょう！



家に持ち込ませない

家族は、1ユニット。誰か一人、予防レベルの低い人がいると、皆リスクにさらされます。

行き帰りだけでなく、職場や学校で、食事以外、徹底してマスクをはずさないように、家族みんなで注意し合ひましょう。

職場、学校では、全員がマスクをするように。 また、来客者も、手作りマスク※をわたして、マスク着用してもらいましょう。

頻繁に手洗い、帰宅時も手洗いをします。



職場、学校の食事時間が、最も油断してしまう時間です。離れて食べて、食べたらずぐにマスクをしてそれから、歓談しましょう。

職場や学校での諸注意

コロナは、かかると重症化することがありますが、
徹底したマスク、手洗いで、
予防ができるウイルスです。



※職場に完備
すぐできる、ホッチキスと輪ゴムで
仕上げるマスクの作り方。

