

令和2年3月30日

## 感染爆発はそこまで来ている！ 今こそ正念場です

学長 荒川哲男

誰もが誰からでもどこからでも感染する時相（フェーズ）に入りました。感染爆発を防ぐ時期になったということです。CDC（米国疾病予防管理センター）を誇る米国でさえ、コントロール不能となり、感染者は10万人を超え、都市閉鎖を余儀なくされています。ウイルスは自分では拡がりません。人が拡げているのです。我々が「絶対にうつらない、絶対にうつさない」という信念を持ち、行動しましょう！「神経質になりすぎる」という意識は、今となっては通用しません。油断が地球を滅ぼしかねないところまで来ています！

### <感染経路と予防策>

1. 接触感染：可能性が最も高い。  
予防策：①ものに触らない ②自分の顔を触らない ③頻回に手洗い・アルコールで手指を消毒する
2. 飛沫感染：飛んでくる唾液からの感染。2メートル以上は飛ばないし、すぐに地面に落ちるので、直接浴びない限り安全  
予防策：①人混みではマスクをつける ②マスクの表側を触らない（外すときも）
3. エアロゾル感染：飛んでくる粒子は飛沫より小さいので、一定期間（約3時間）空気中を漂う。  
予防策：2の予防策以外に ①換気を頻回に  
上記、予防策全部と、①お茶や水を持参し、10分おきに口ぶくぶく後飲み込む（口内のウイルスを胃に洗い流す）。②うがい励行

### <感染拡大防止策>

ウイルスを持ち込まないために以下の注意を守ってください。

とりあえず、4月22日までは、

1. 不要不急の外出を避ける  
① 室内で人が集まる場所に行かない：イベント、カラオケなど  
② 人との密着した外食・会話など
2. 集会・イベントなどの開催自粛
3. 公共交通機関を使わない

やむを得ず、以上の注意が守れない状況（説明を求める場合があります）にあるときは、

1. 手洗い・アルコール消毒の励行（正しい方法は2ページ目）
2. マスク着用（人が密集する場所のみ）
3. 咳エチケット（正しい方法は3ページ目）

を必ず守ってください。

ストレスがたまると思いますが、期間限定です。読書、散歩やジョギング、サイクリング、山歩きなど、してもいいことでストレス発散を図ってください。

# 新型コロナウイルス等から 身を守りましょう！

くしゃみや咳などで拡散したウイルスはドアノブや電車のつり革、パソコンなど、いろんな場所に付着しています。

多くの感染症は不特定多数の人が触った場所に手が触れることで、手を媒介して目、鼻、口などの粘膜から体内に侵入すると言われています。

手に付いたウイルスを手洗いで洗い流すことは感染予防に効果があります。

## さあ、みんなで<sup>て</sup>手をあらおう!!



SARAYA

© SARAYA CO., LTD.

37.5 度以上の発熱とせき・たんの症状がある場合は、保健管理センターに連絡してください。

上記症状がある人は、他の人にうつさないためにも必ずマスクを着用しましょう。

保健管理センター  
06-6605-2108

# 新型コロナウイルス等を周りの人にうつさないために・・・

せき、くしゃみが出るときは、  
マスクの着用をお願いします。



鼻の形にワイヤーを  
折り曲げましょう。



鼻から、あごまで、  
伸ばしましょう。

手で頻繁に触る  
携帯電話にも、ウイルスが  
付いているかも知れません。  
メーカーの指示に従って  
清潔にしましょう。



手で押さえるのは  
やめましょう。  
飛び散るウイルスも  
多いと思われます。



ティッシュで  
押さえたなら、  
できれば  
蓋つきのゴミ箱に  
捨てましょう。



イメージです

手にウイルスが  
いっぱいつきます。



マスクや、ティッシュがなければ  
手のひらではなく、  
ひじの内側で、押さえましょう。



手では、ドアのノブやその他  
さまざまな所を触りますが  
ひじでは、あまり触りません。