

新型コロナウイルス感染を

のりこえるための説明書

(続)

やるべきことが分かる
やらないとどうなるか分かる



なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。
エビデンスがない部分は個人の見解も含みますので、注意してお使い下さい。

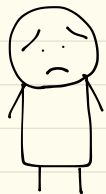
目次

- ① 己(おのれ)を矢口る
- ② 情報は多すぎても、少なくともダメ. 正しく入手する
- ③ どうやって感染するの?
- ④ 空気感染とエアロゾル感染の違い
- ⑤ 感染予防はどうすればいい?
- ⑥ 手に口咳をすると、どうなるのか?
- ⑦ 接触感染ってどういうこと?
- ⑧ なんで感染経路が不明なの?
- ⑨⑩ 口咳・エチケット・手洗い・アルコール消毒の重要性
- ⑪ ウイルスが"みえ"くる
- ⑫ 医療崩壊って、結局どういうこと?
- ⑬⑭⑮ 今後どうなるか? (新型コロナ患者さんの場合)
- ⑯ 今後どうなるか? (新型コロナ患者さん以外の場合)
- ⑰ 今後どうなるか? (医療従事者の場合)



己を知る

①



つかれてる？
ねむれてる？
病気の具合は？
ストレスフル？

そういえば...
大丈夫かな



自分が辛い人や
家族の状況を知る
どんな病気をもっているか認識

人生会議

つかいとは思いますが、自分の両親が、
人工呼吸器や人工心臓が必要なくらい
重症になった場合、どんな処置をしてほしい？

どんな処置はしてほしくないかを

一度は真剣に考えましょう

この病気の性質上、もしもの時は急にやります

一度家族と
話し合いを...



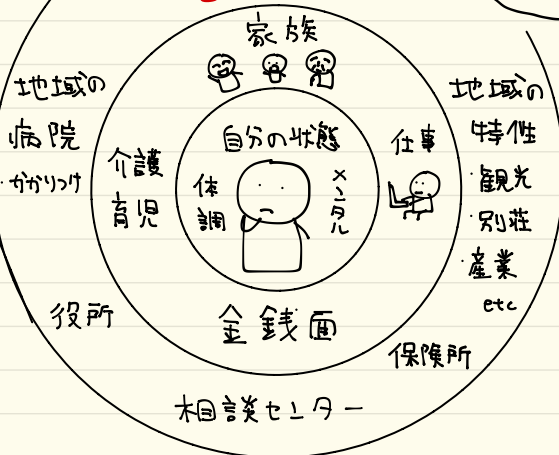
＜今、自分がおかれている状況を広い視野で見つめ直す＞

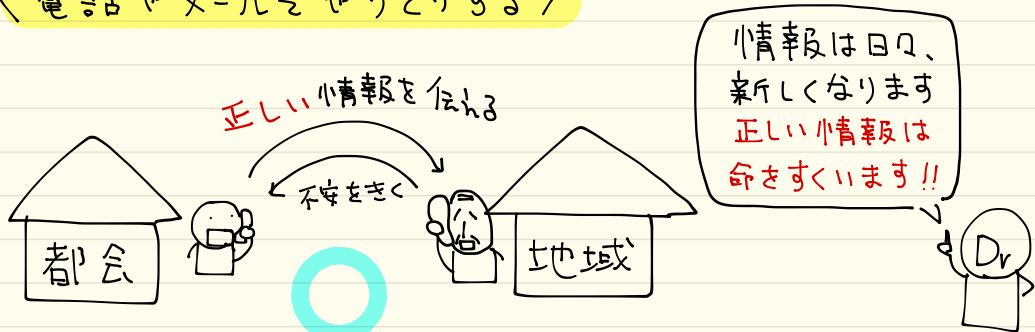
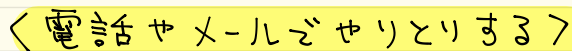
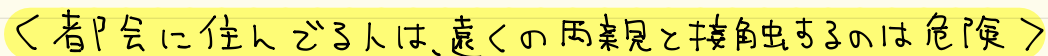
こういう状況が...



今いる地域は
どんな状況？

流行状況にあわせて
感染対策のレベルは
変えるべき

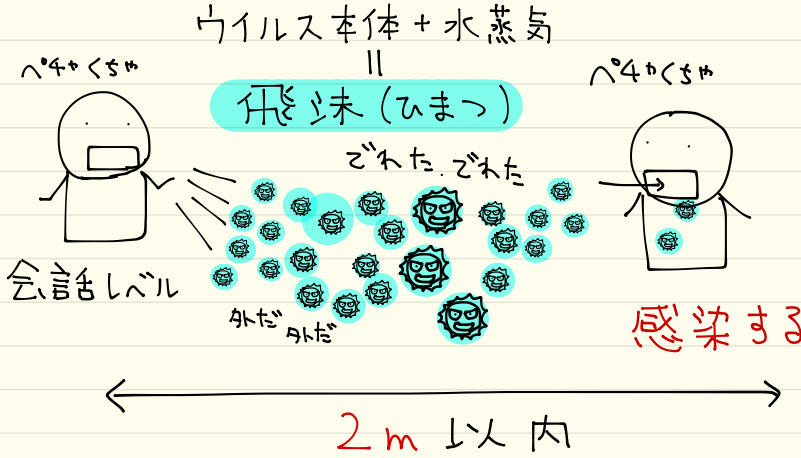




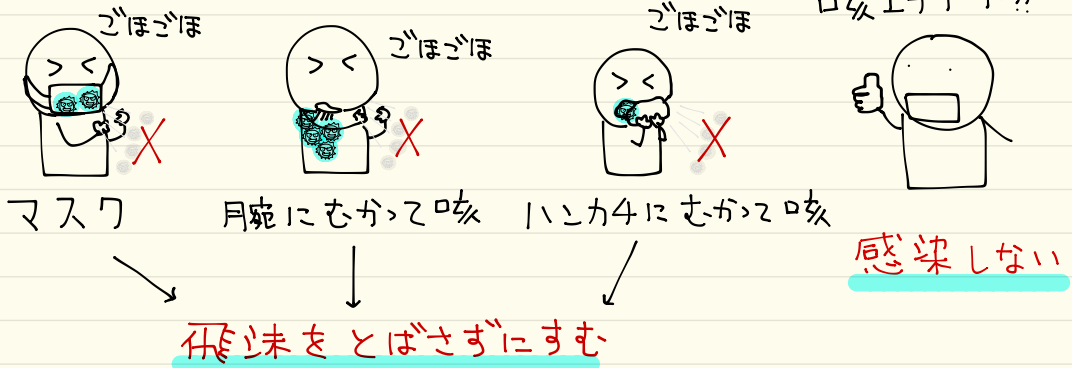
新型コロナウイルスの感染経路

ひまっ

<飛沫感染とは>



<ロケエチケットをする意味とは>



マスクの主な役割は 周りの人への感染を防ぐこと

新型コロナウイルスの行く末

④

ひ まつ

<飛沫核(空気)感染とは>

ウイルス本体 + 水蒸気 ウイルス本体

へ4わくちめ

へ4わくちめ

飛沫(ひまつ)

飛沫核

ぞれた、ぞれた

会話レベル

感染しない

飛沫は
水蒸気が
重くて落下する

水が蒸発し
空気中を
ただよう

飛沫核には
感染力なし
空気感染しない

2m の 距離 を あける 理由

<エアロゾル感染とは>

エアロゾル(飛沫と飛沫核の中間)

ごほごほ

大量の飛沫が発生した時に出現

ちんさか ぞれた

せきくし+み

感染する
可能性あり

PCR検査の時
のどの診療
インフルエンザ
検査時

空気中をただよって、
3時間くらい
生存してしまう

2m

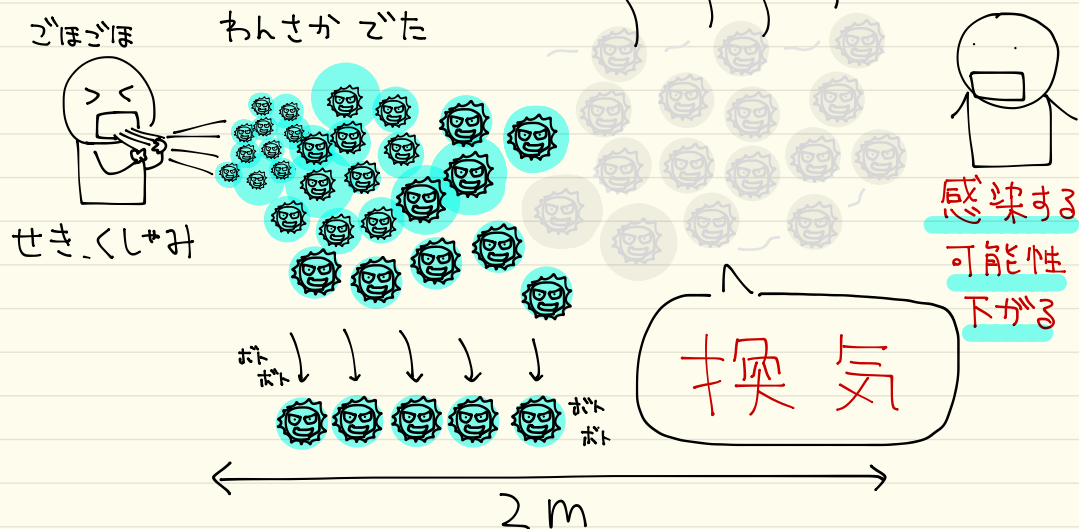
エアロゾル感染を防ぐには

5

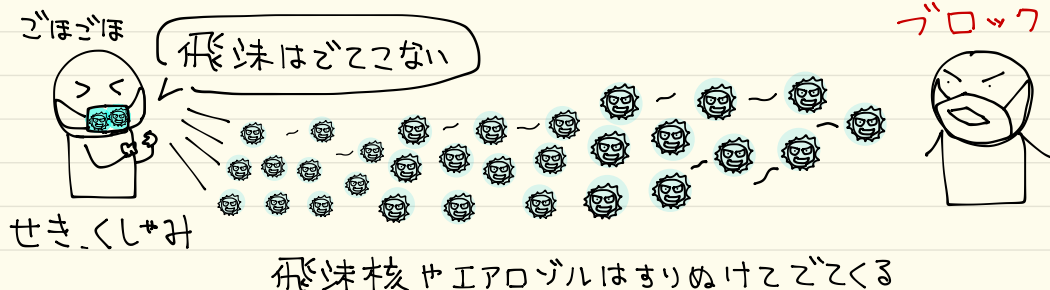
① 室内の空間をさける (3密空間の回避)

② 換気をこまめにする

目安: 1時間に最低6回
(実際: こできるだけ、こまめに)



③ せきをする人には普通のマスク、こちらはN95

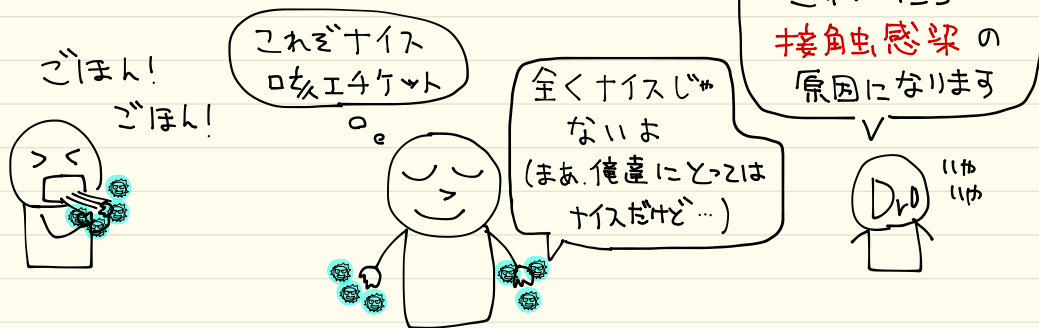


飛沫核やエアロゾルはすりぬけてくる

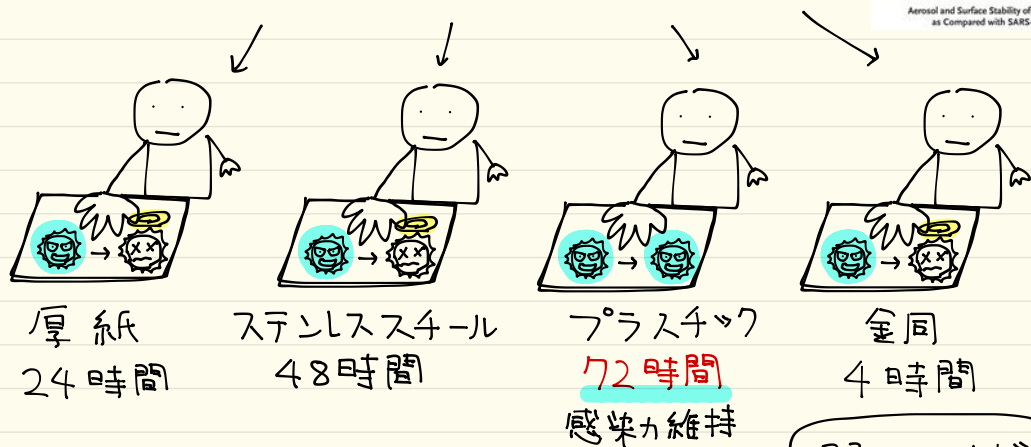
新型コロナウイルスの行く末

6

<手に咳をふきかけると>



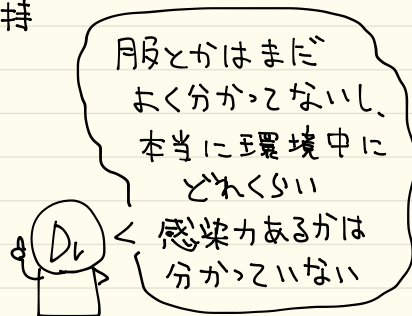
手に山ほどウイルスつく



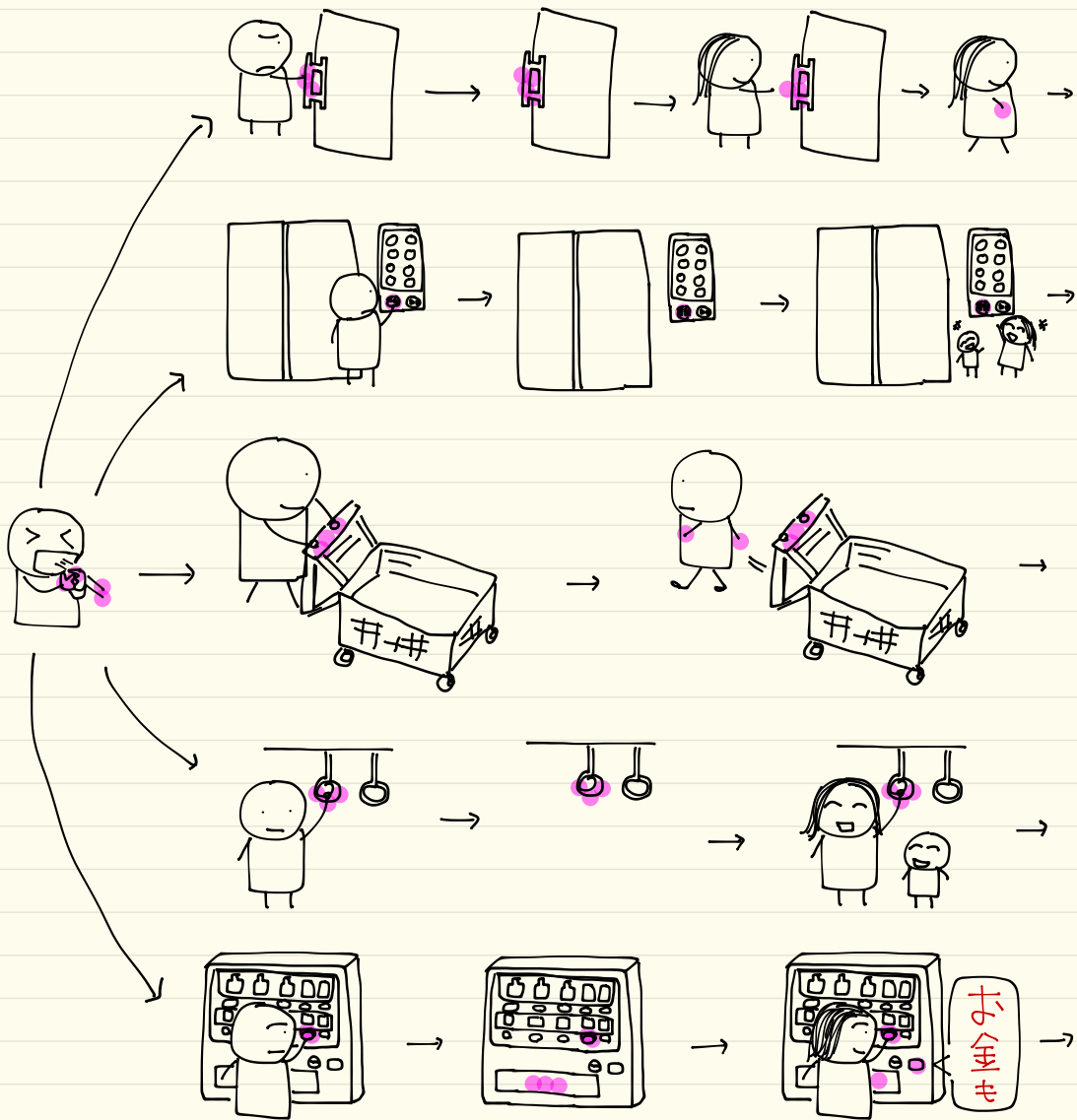
THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE
CORRESPONDENCE
Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1

<ウイルスの弱点>

- ・アルコール消毒に弱い
- ・石けんに弱い
- ・洗剤に弱い
- ・熱に弱い (70度以上で一定時間)



接触虫感染とはどういうことか？

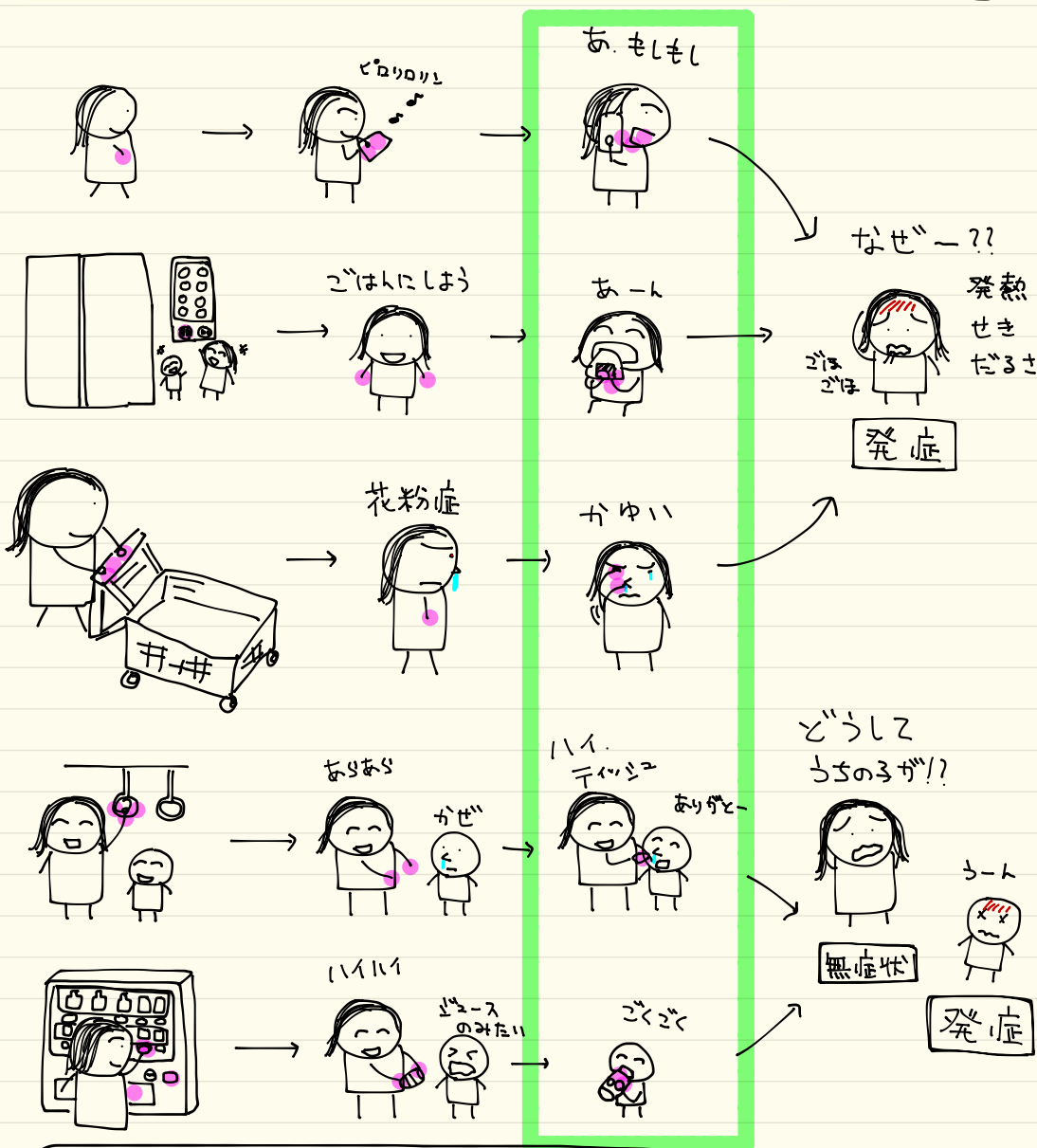


ふれるもの全にウイルスが"いる"と思って対応する



感染経路が不明な理由

⑧

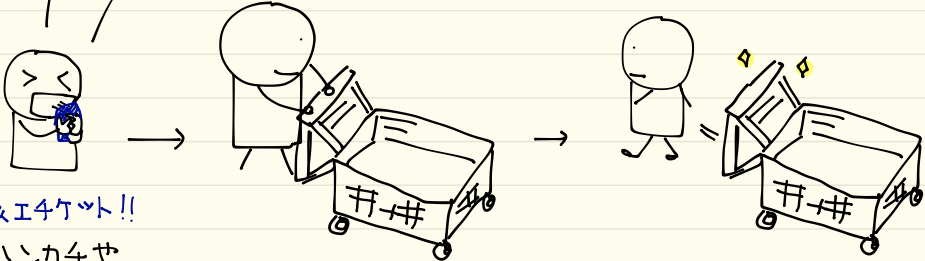
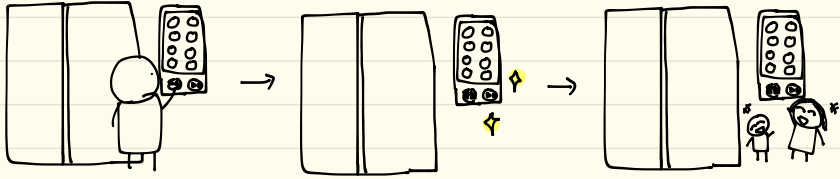
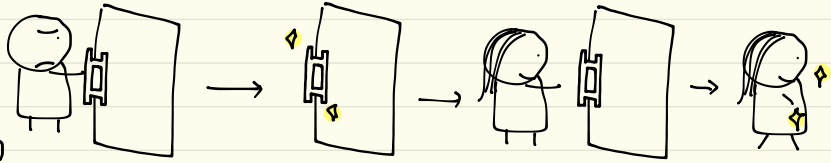


顔周りに手をもていかないようにする!!

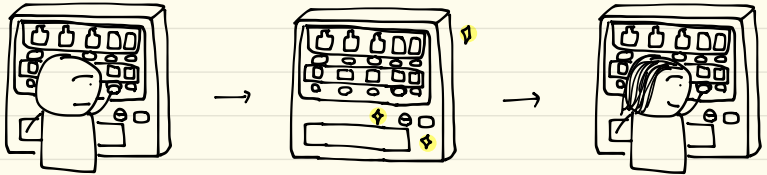
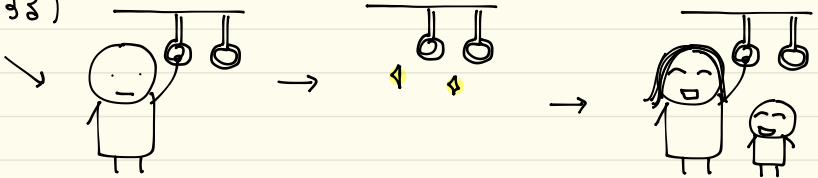


ロケットチケットの重要性

9



ロケット!!
(ハンカチや
そでにむかて咳する)



ロケットチケットはとても大事!!



手洗い・アルコール消毒の力

10

少なくとも
20秒石けんでこする

