

## 感染症対策で大切なこと



(一社) 上田薬剤師会  
副会長 合葉 雅彦さん監修

～感染症対策のポイント～

### ウイルスを入れない、ウイルスを広げない

○ウイルスを体に入れないこと  
⇒手洗い、手指消毒

ウイルスを触るだけでは感染しません。ウイルスが目や鼻、口の粘膜から入ることで感染します。

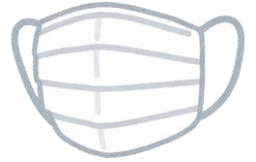
ウイルスを体の中に入れないことが大事！そのためには、石鹼での手洗い、手指消毒は感染予防に非常に効果的です。



○ウイルスを拡大させない  
⇒マスクの着用

マスクを着用することで、飛沫の範囲を抑えることができ、感染を拡大させないことに非常に効果的です。

マスクはウイルスからの防御というより、ウイルスを広げない為の道具と考えましょう。



～主な感染経路～

### 飛沫感染と接触感染

○飛沫感染

飛沫（くしゃみ、咳、唾など）と一緒にウイルスが放出され、それを目や鼻、口の粘膜に入り込み感染することです。



○接触感染

ウイルスが付いている場所を触った手で、目や鼻、口を触ることで粘膜から感染することです。



⇒飛沫感染を抑えるためのマスク、

接触感染を抑えるための、石鹼での手洗い・手指消毒が重要！！

○空気感染にも注意！

くしゃみ、咳、唾などの飛沫が、乾燥して水分がなくなり、中のウイルスだけが空中に浮遊して、それを目や鼻、口の粘膜に入り込み感染することです。

⇒十分な換気が大切！

#### 濃厚接触の定理

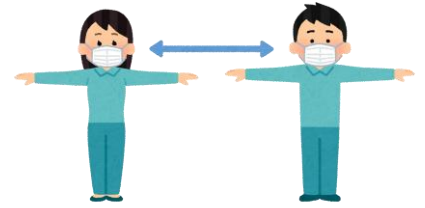
必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1 m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。（厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A」）

# 地域ふれあい事業等における注意点

## 一、マスクをして密を避ける、2m以上の間隔を空けることが理想！

感染拡大を防ぐためのマスクは必須！

目安として、両手を広げて当たらない程度の距離を保つ。



## 一、換気をする

換気扇や窓、扉を開け換気。一番は換気扇等の強制換気が効果的！

窓を開けて換気をする場合は、常時換気することが効果的！

部屋の対角上の窓や扉を開けることで、空気が動きやすい。



## 一、共用は避ける

不特定多数の人が、触る物は要注意！

同じ物の使いまわしは避け、個人持ちに！



## 一、各消毒の徹底

ウイルスを体に入れないための各自の手洗いや手指消毒、また、不特定多数の人が触るところの消毒の徹底！



あとは基本的な体調管理。よく寝て、よく食べて、

適度な運動でウイルスに負けない体を作りましょう！

