



(公財) 福井県健康管理協会  
看護師 栄 ふさ

# 健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための

## 基本的な感染対策をしよう

新型コロナウイルスは新種のウイルスであるため、その正体はよくわかっていません。そのため、ワクチンや治療薬はまだ開発途中です。

感染して症状が出ても今は対症療法を行うことしかできません。感染しても症状が出ない場合や症状が出る前の段階でも他の人にうつす力があるようで、自分が感染していると気づかないまま感染を拡大させている恐れがあります。

### 身体的距離の確保

ウイルスは感染者の唾液・痰・鼻水などに含まれていて、咳・くしゃみ・吐息などとともに体外へ放出され、2mくらいの範囲で拡散します。放出されたウイルスを直接浴びないためにも、人と人との距離を2m取ることが必要なのです。

### マスクの着用（咳エチケット）

感染者からウイルスの飛沫が放出されるのを抑えるためにマスクを着用します。マスクは隙間がないように正しい手順で着用します。着用後

はマスクや顔を極力触らない、ずらさない、外す時は付着したウイルスが飛散しないように注意して捨てるなど、正しく使用しましょう。

また感染していない人がウイルスの吸い込みを完全に防ぐという科学的根拠はないため、マスクを着用することのみによる防御を過信せず、こまめな手洗い、首からは極力触らない、触る時は手洗いや消毒後の手で触るなど、他の感染対策を合わせて行うようにしましょう。

### こまめな手洗い

放出されたウイルスは身のまわりの物に付着して24〜72時間くらい生きています。ウイルスが付着した物を手で触ることで、ウイルスが手に付着します。

手で顔を無意識に触れることは意外と多いものです。ウイルスが付着した手で顔に触れることで侵入口である口・鼻・目にウイルスを運んでしまいます。健康な皮膚からウイルスが侵入することはありません。また、ウイルスが自ら動くことはなく、人の手などを介して広がって

## 熱中症予防

暑さを感じたら  
人との間隔をあけて  
マスクを外し体む



いきます。手についたウイルスを極力少なくするためにも手洗いやアルコール消毒が重要となります。ウイルスを防御するための衝立や多くの人が頻繁に触れる箇所は、付着したウイルスをアルコール消毒するなどして清潔な環境を保つことが大切です。

一人ひとりが正しい知識のもとで基本的な感染対策を行きましょう。

LINE公式アカウントはもうすぐ  
友だち募集中!

### ふくい健康の森

QRコード読み込んで友達追加!

LINEに登録してイベント情報や  
温泉の割引券をGETしよう!!