

## 新型コロナウイルスから身を守る

世界では、**新型コロナウイルス**が猛威をふるい、世間を騒がせていますが、風邪の10～15%（流行期 35%）は4種のコロナウイルスが原因です。その他、2002年のSARSや2012年のMERSもコロナウイルスの仲間です。感染すると重症化しやすく話題になりました。

今回の新型コロナウイルスは、一般の風邪症状より重症化しやすい原因ウイルスになるので注意が必要です。有効な抗ウイルス薬等の治療法はなく、発熱や肺炎などの症状に対応する対症療法になります。そのため、感染しないための予防が重要です。

コロナウイルスは、インフルエンザウイルス感染などと同じく、咳やくしゃみの飛沫が直接または飛沫が付着したものから手などを介して、のどや鼻から体内に侵入し感染します。

予防には、**咳エチケット**、**手洗い**または**アルコール手指消毒**、**マスク**の着用が基本となります。

**手洗い**は石鹸を使い、**流水で30秒以上**を目標にして、手洗い

のできない場所では**アルコール消毒薬**で手指消毒をしましょう。最後に重要となるの

は、不衛生な手で口や鼻を触らないことです。

### 3つの正しい咳エチケット

マスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



上着の内側や袖（そで）で覆う。



マスクを外すときはゴムひもの部分を指で外し、マスクの外側に直接触れないようにしましょう

参考：厚生労働省、国立感染症研究所

医療法人社団 洞仁会 洞爺温泉病院  
感染制御認定薬剤師 水谷一寿