

米濱さんからの情報提供です。

ウイルスが出てくるのは咳とか唾とか呼気。でも普通の呼気ではうつりません。

これまでのほとんどの感染は、以下3つの経路で起こっています。

- ①感染者から咳やクシャミで散った飛沫を直接吸い込む
- ②飛沫が目に入る
- ③手指についたウイルスを食事と一緒に嚥下してしまう

感染にはウイルス粒子数として 100 万個ほど必要です。

一回のくしゃみや咳や大声の会話で約 200 万個が飛び散ると考えられています。つまり感染者がマスクをしているとかなり防ぐことができます。

なるべく鼻で息を吸いましょう。口呼吸で思い切りウイルスを肺の奥に吸い込むのはダメです。

外出中は手で目を触らない、鼻を手でさわらない(鼻くそをほじるのは NG)、唇触るのもだめ、口に入れるのは論外。意外と難しいが、気にしていれば大丈夫です。

人と集まって話をする時は、マスク着用。食事は対面で食べない、話さない。食事に集中しましょう。会話は食事後にマスクして。家に帰ったら、速攻手を洗う。アルコールあるなら、玄関ですぐに吹きかけて、ドアノブを拭きましょう。咽頭からウイルスがなくなっても、便からはかなり長期間ウイルスが排出されるという報告があります。ノロウイルスの防御法と同じように対処を忘れずに。感染防御のルールを再度整理します。

- ①マスクと眼鏡の着用
- ②手指の洗浄と消毒
- ③会食は対面ではせず、一人で食事を短時間で済ませる
- ④外から帰宅時は先にシャワーを浴びてから食事

陽性患者さんの多くは、手指から口に入るか、食事の時に飛沫感染しているようです。

以上を守って元気でいましょう。