

絵本

新型コロナウイルス の感染対策



2020 秋

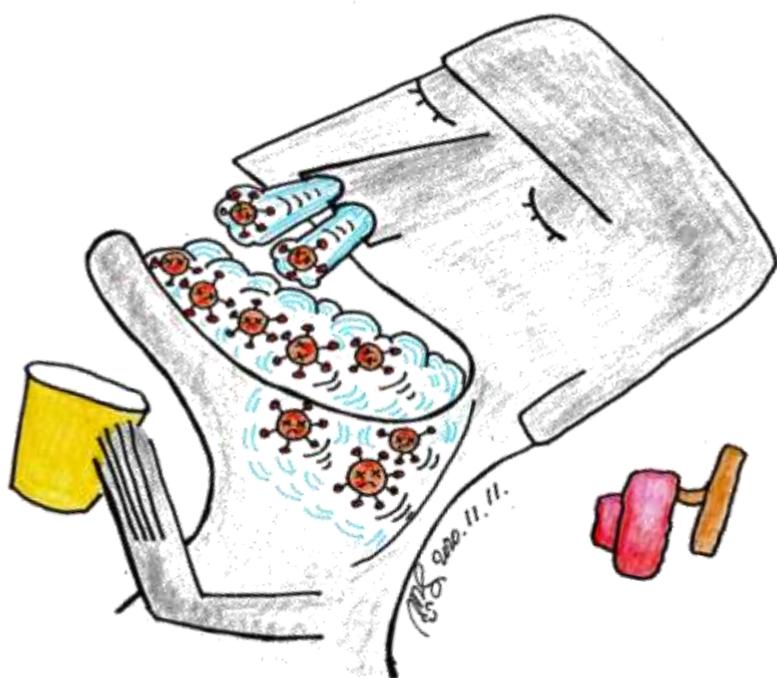
絵と文 しもつま まさたか

目次

新型コロナウイルスとは	3頁
新型コロナウイルスの3つの感染パターン	4頁
感染リスクが高まる「5つの場面」	6頁
新型コロナの感染の仕組みと症状	8頁
コロナ対策の順番	10頁
今、なぜマスクが、常に必要なのか？	12頁
人との距離がとれない時は、マスクをしましよう	14頁
鼻、目、口を触る前には、手をきれいにしましょう	15頁
指先を意識して、手をきれいにしましょう	18頁
お家で体調不良者が出たら・・・	20頁

帰宅後や寝る前に、うがいをしましよう

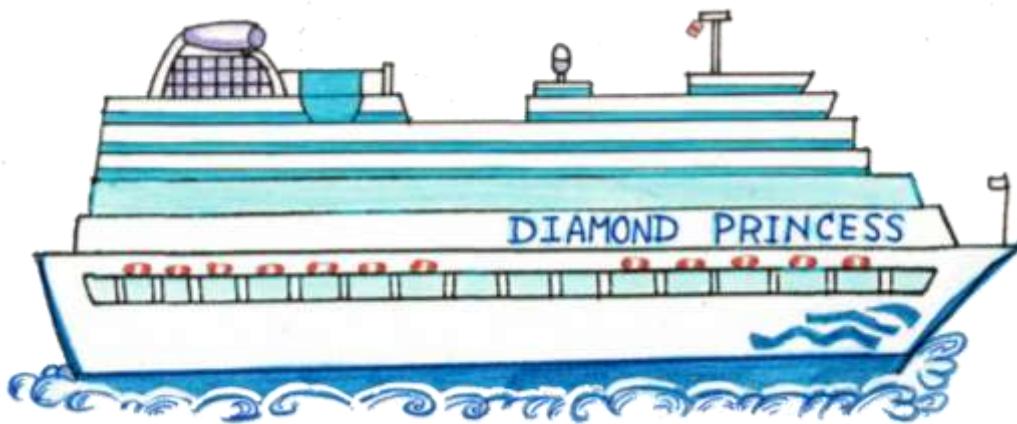
家に帰ったら、手洗い、うがい、洗顔をしましょう。
寝る前にも、うがいをして、口の中の雑菌やウイルスを減らしましょう。



新型コロナウイルスとは



新型コロナウイルスは
2019年11月ごろ、コウモリのコロナウイルスが
人間に感染して発生したと考えられています。



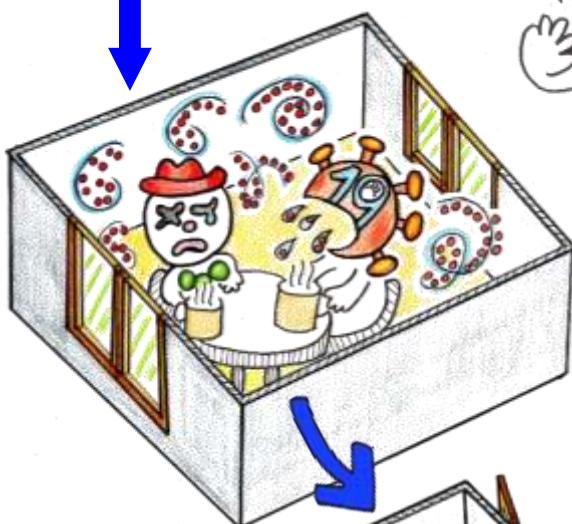
新型コロナは、2020年1月にはじめて日本で確認されました。
2月に横浜港に帰港した客船のダイヤmond・プリンセス号に
乗船していた3713人のうち712人（約20%）が新型コロナに感染しました。
この客船での感染を分析調査して、新型コロナに関してさまざまな事が
わかるようになりました。

新型コロナウイルスの3つの感染パターン



大声でしゃべると、マイクロ飛沫（100分の1ミリ以下）ができる。マイクロ飛沫は20分たっても空中をただよい続ける。これを吸い込むと、感染する危険性がある。

咳のあるひとは必ずマスクをする



接触感染の予防には
手指衛生



※ マイクロ飛沫は、飛沫感染よりも広範囲に感染をおこします

スパイク
(突起)も
たなびく～

クラスターの3つの共通点は・・・

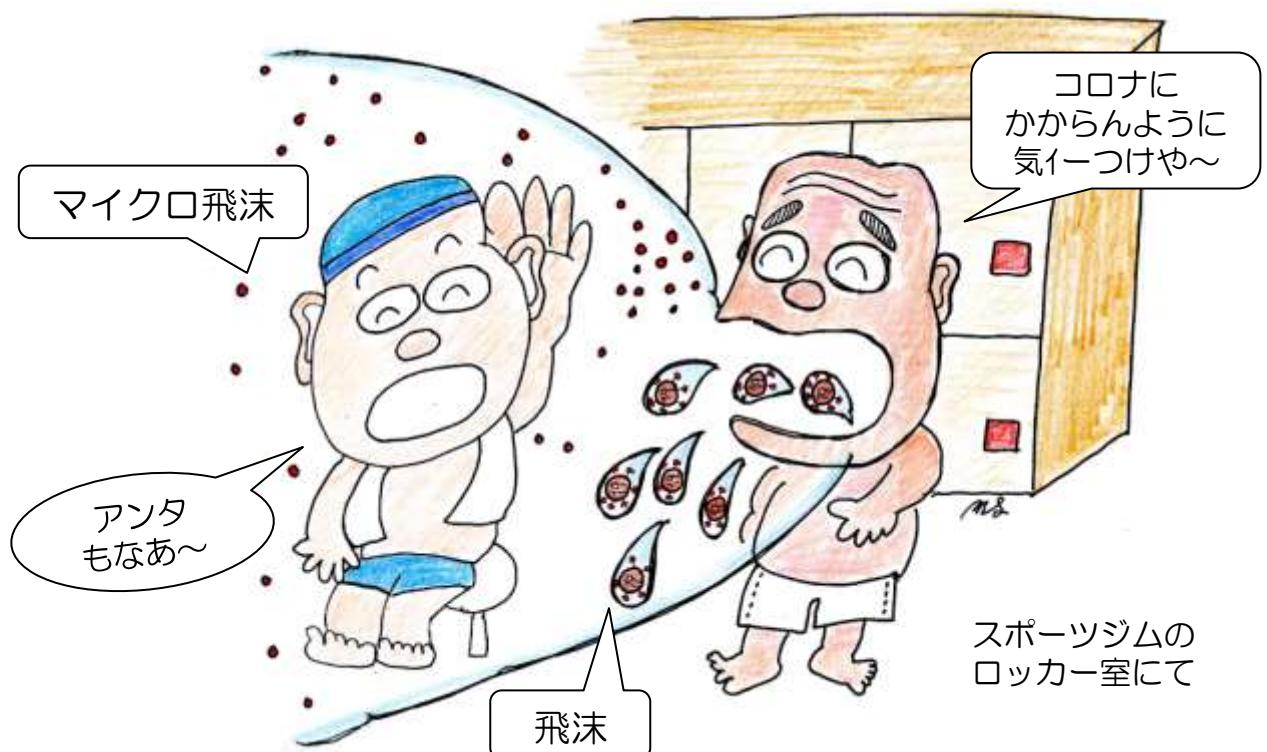
普通に街を歩いたり、マスクなどの感染対策をした上でのショッピングなどでは、感染のリスクは、極めて低い。
一方、クラスターが発生している お酒を伴う飲食店、宴会、職場などでの共通点は・・・ (尾身茂会長)



2020年8月20日（木）
日本感染症学会での講演

政府・新型コロナウイルス
感染症対策分科会 会長

大声の会話は、「飛沫」も「マイクロ飛沫」も、大量に発生します



感染リスクが高まる「5つの場面」

車やバスの中での
マスクなしの会話は危険です



お酒を飲んで気分が高揚すると、注意力が低下します

お酒を飲むと耳が遠くなり、大声になりやすいです

回し飲みやお箸の共用は危険です

大人数での飲食、長時間の飲食、接待をともなう飲食、深夜のはしご酒

・・・は感染リスクが、高まります

マスクなしでの会話
カラオケ



寮の部屋など
狭い空間での共同生活



クラスター
発生の危険！



休憩室、更衣室、喫煙所



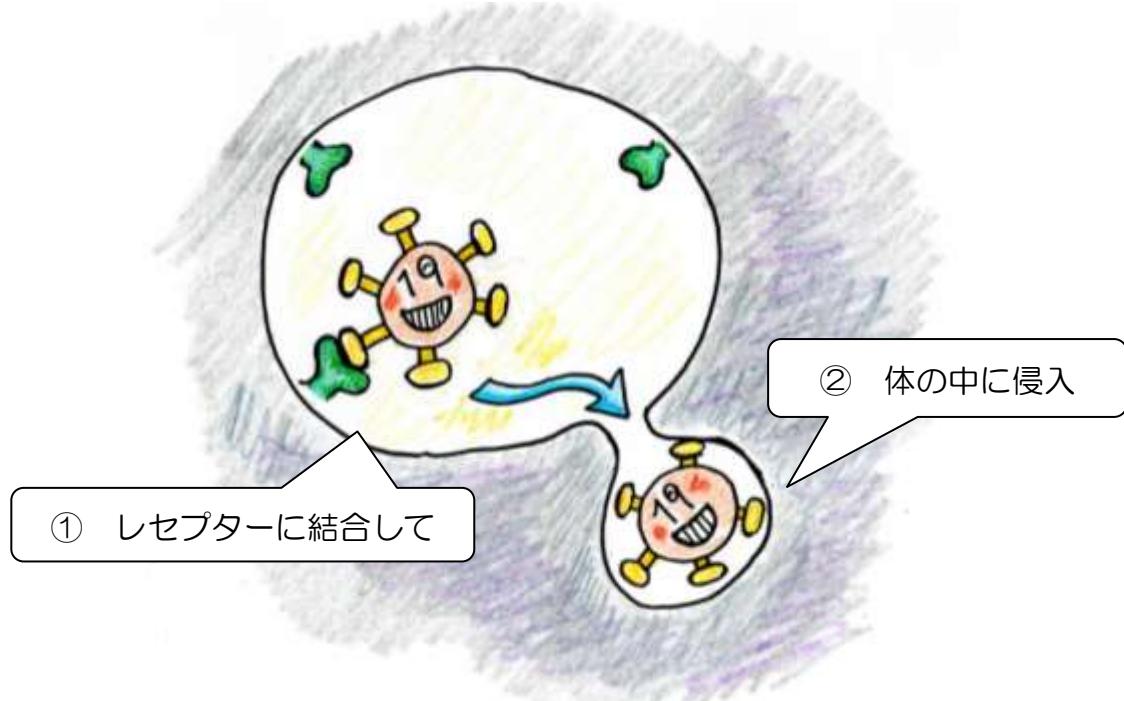
感染リスクが高まる「5つの場面」

- ① 飲酒を伴う懇親会など
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狹い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり

厚生労働省、2020年10月23日

新型コロナの感染の仕組みと症状

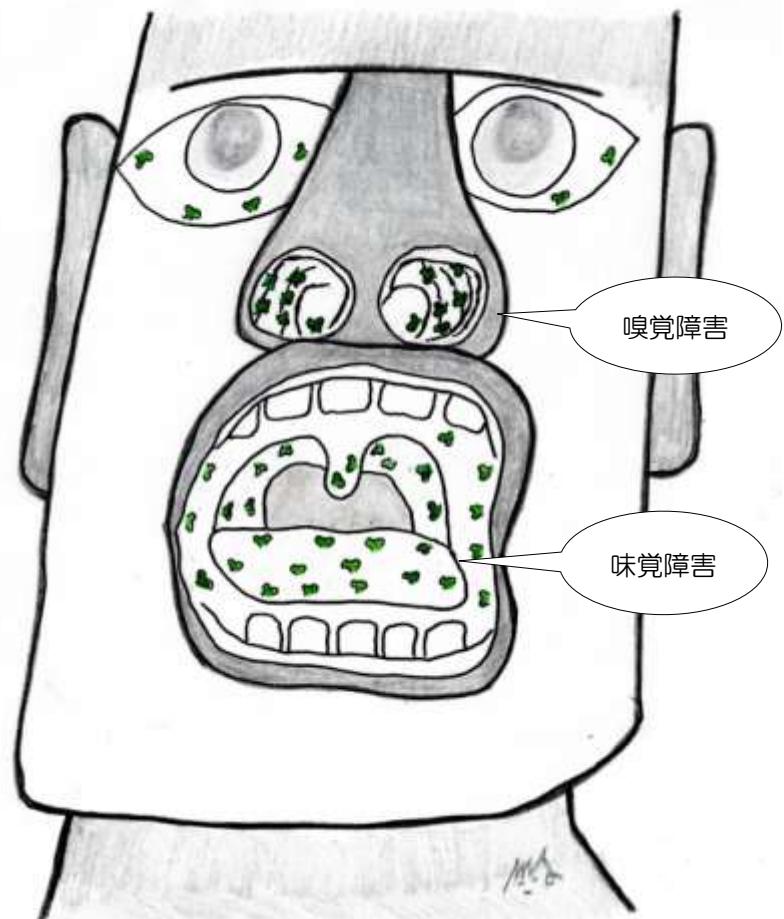
コロナは、粘膜の特別のレセプター（受容体）に結合して、体の中に侵入します。このレセプターは「血圧を調節するためのレセプター」ですが、たまたまコロナがひっつきやすい構造をしています。



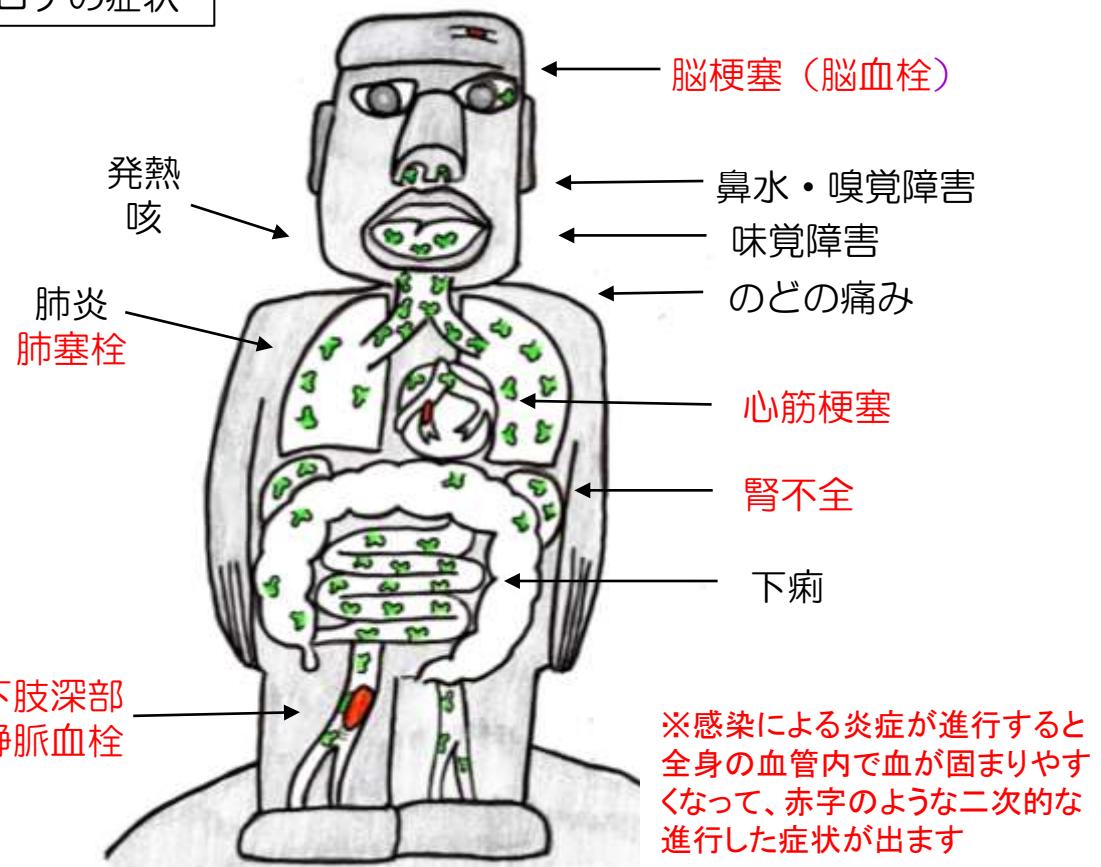
顔面の粘膜でレセプターがあるのは、鼻の粘膜、目の結膜、口腔粘膜、舌などです。

皮膚には粘膜がないので、レセプターはありません。

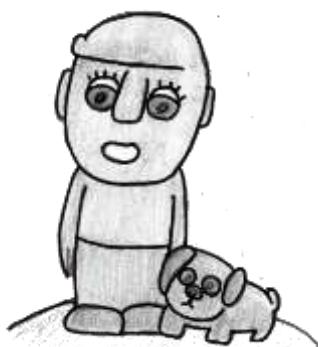
皮膚は
天然のバリアー



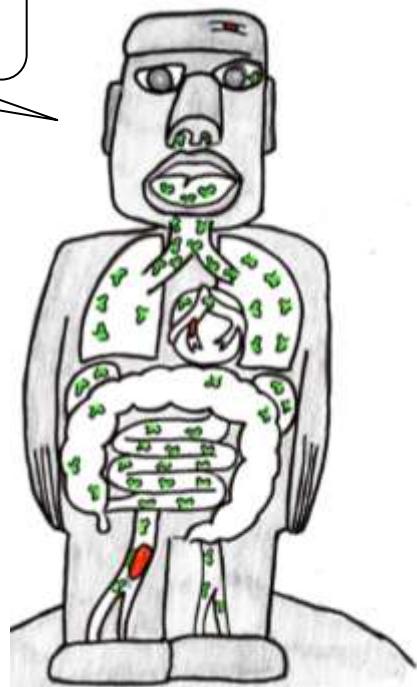
新型コロナの症状



子供は、レセプターが
少ないので、感染しにくい
といわれています



子供はレセプターが少ないといつても
短時間に大量のウイルスに
さらされると感染します



つ〇ナ対策 の じゅんばん

1

基本的に大事な
マスクと手洗い



手洗いは
食事の前など
昔からの大変な
お作法の一つです

2

ひまつ ← マスク



「人との距離がとれない時」
はマスクをしましょう



③ マイクロひまつ ← 換気

大きな声で生じた小さなマイクロ飛沫が、換気の悪い空間では、空气中を長時間ただようため、少し離れたところに座っていても、感染する危険性があります。
部屋をよく換気して、このマイクロ飛沫を吹き飛ばしましょう。



④ せっしょくかんせん

← 手洗い・環境の消毒

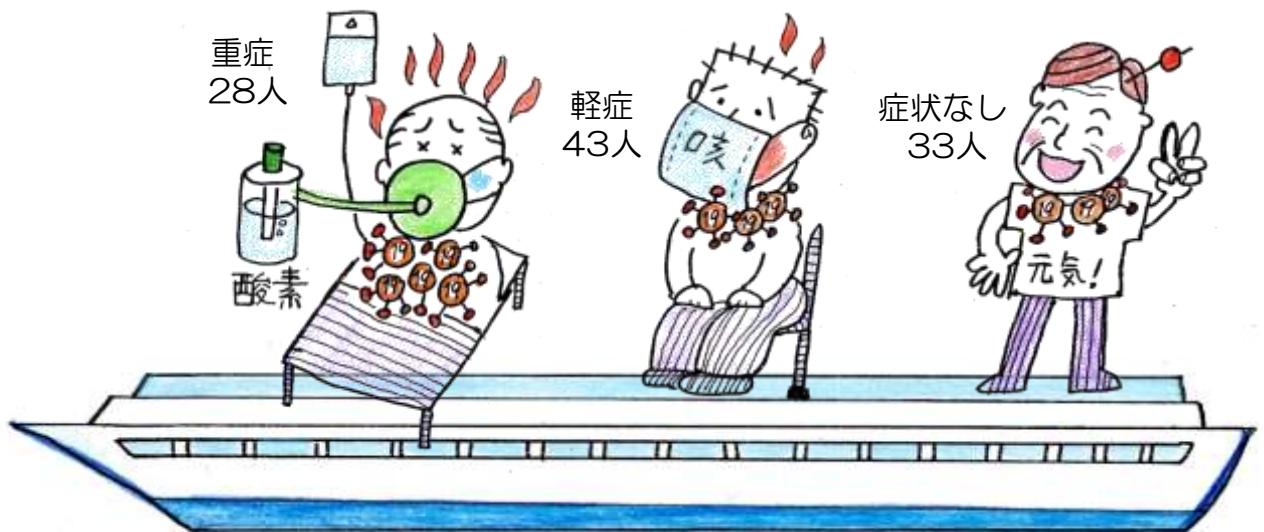
みんながよく触る
ところを
消毒しましょう

手をきれいに
しましょうね



今、なぜマスクが、常に必要なのか？

新型コロナウイルス感染者の3人に1人は、症状がなかった



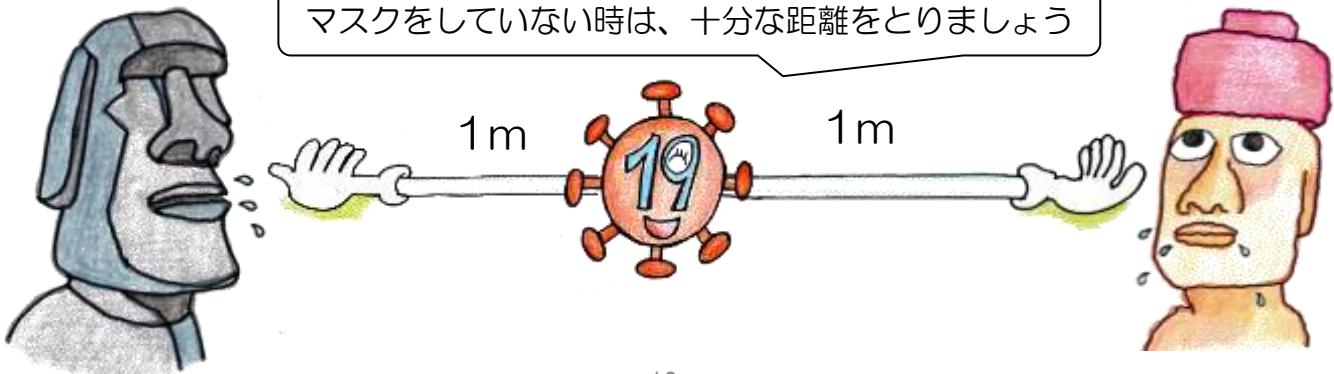
PCR陽性104人の重症度（ダイヤモンド・プリンセス号）
平均年齢68歳（47～75歳）（自衛隊中央病院からの報告）

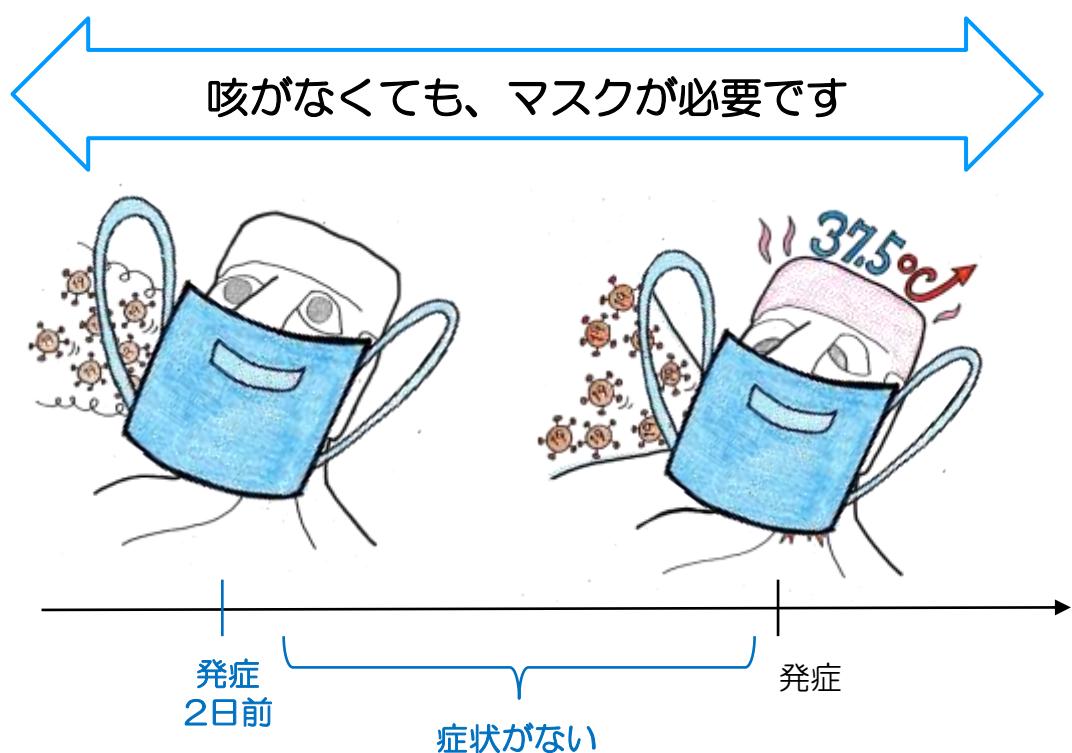
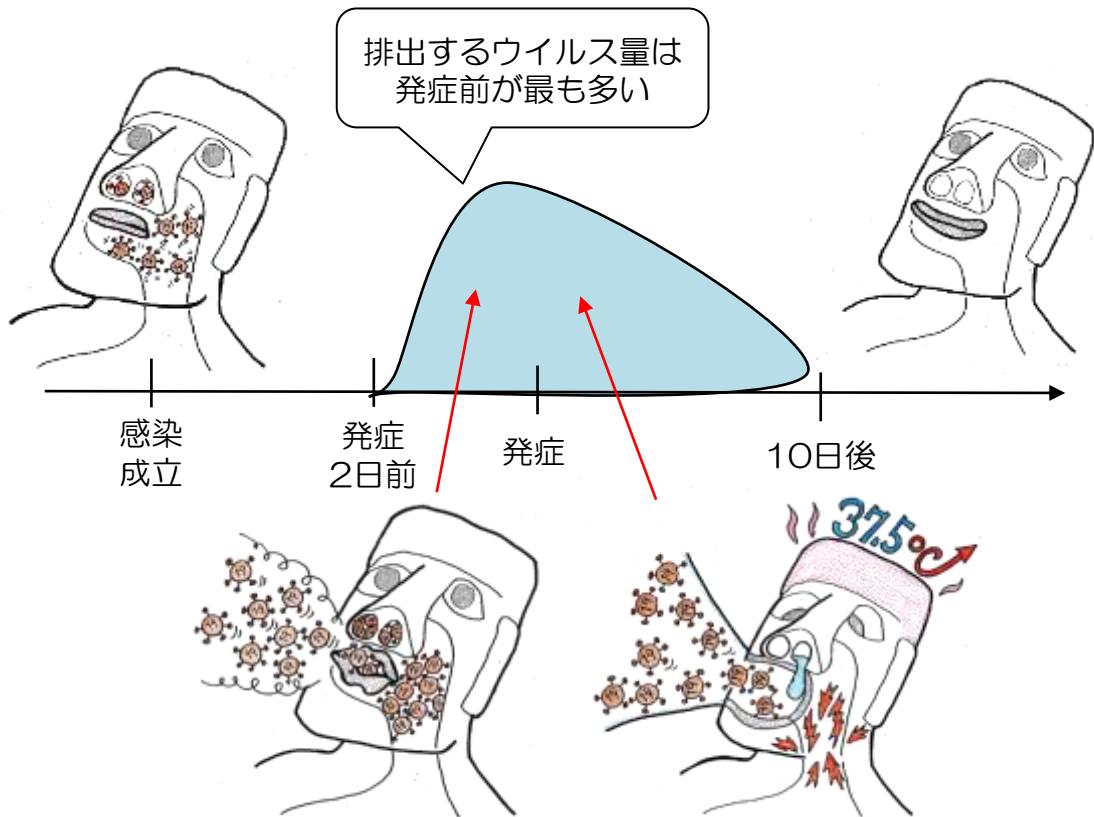


誰がウイルスを排出しているのか、わからない！



マスクをしていない時は、十分な距離をとりましょう





他人を感染させる可能性のある期間は
発症2日前から発症後7~10日間程度と考えられています

人ととの距離がとれない時は、マスクをしましよう

これまで

咳が出る時は、マスクをしよう

① マスク



② テッシュで
口と鼻を覆う



③ 袖で
口と鼻を覆う



3つの咳エチケット

咳のあるなしに
関係なく

コロナの
時代は

人ととの距離がとれない時は、マスクをしよう

近いですよ。マスクをどうぞ



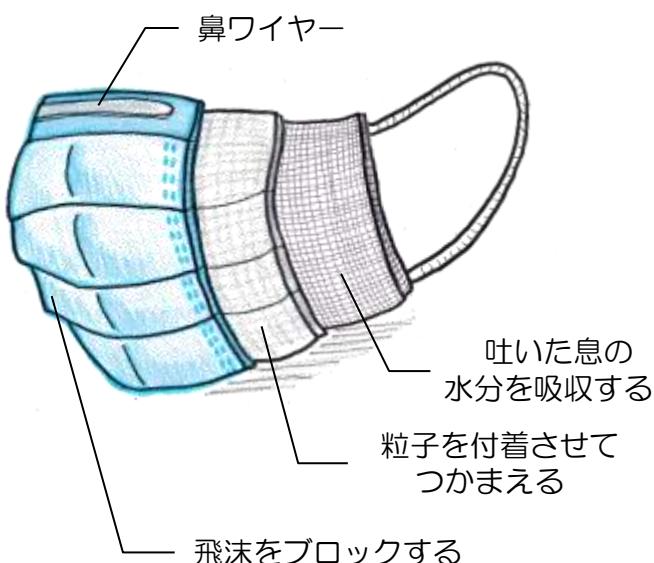
感染者と接する人が、マスク（サージカルマスク、布マスク）をすると、吸入するウイルスの量が減少します。

そして、感染者がマスクをすると、接した人のウイルス吸入量は、さらに減少します

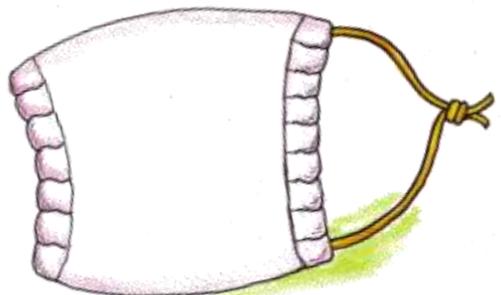
(咳のあるなしに関係なく)
人との距離がとれない時は
マスクをしよう



サージカル・マスク (不織布)



布マスク (木綿、ガーゼなど)



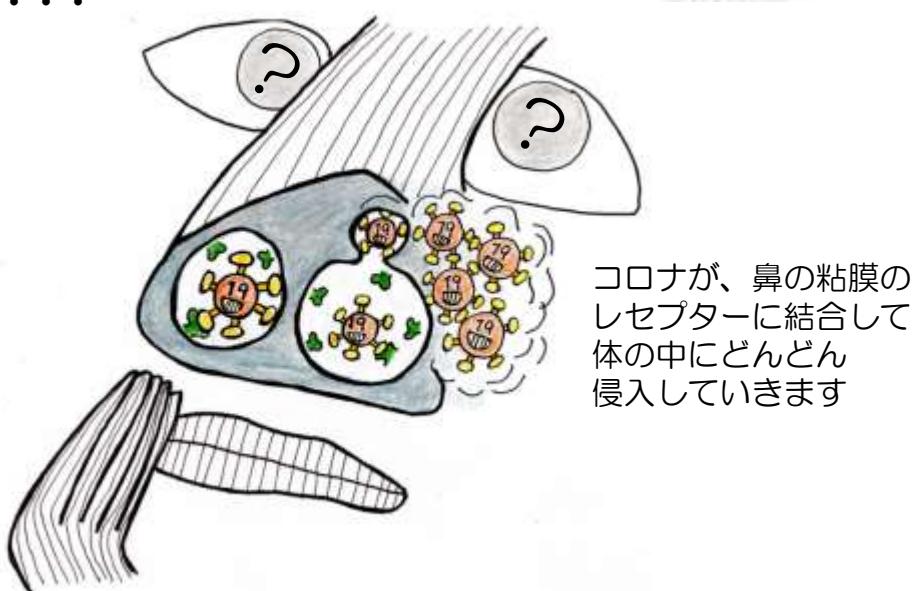
布マスクは、息がしやすいので、大声で話すと小さな飛沫を通してしまるかもしれませんね



鼻、目、口を触る前には、手をきれいにしましょう



この瞬間に・・・



コロナ
大量襲来

コロナは、手についても大丈夫。
「花粉症用メガネ」と「マスク」でカバーして
レセプターに、コロナをひっつけない！



マスクは、鼻や頬のまわりに、すき間ができるないように注意して、ピッタリと顔面に密着させることが大切です

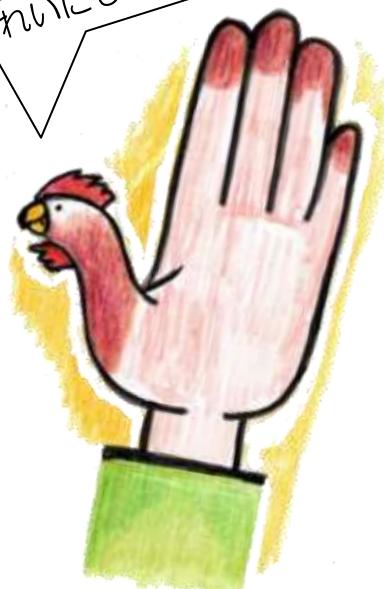
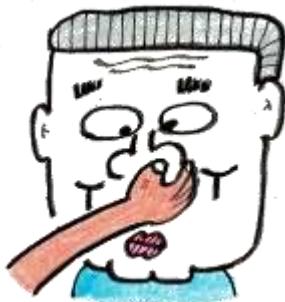
手についたコロナは
鼻や目、口の粘膜を
触る前には、洗い流す
か消毒しましょう



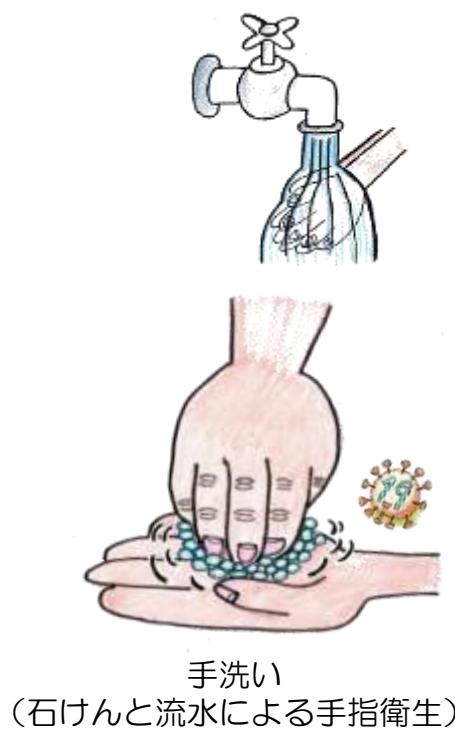
鼻のレセプターに
コロナを運ぶのは
指先です



指先を特に、意識して
きれいにしましょう



指先を意識して、手をきれいにしましょう



まず
消毒液の
プールで
指先を消毒する

手指消毒

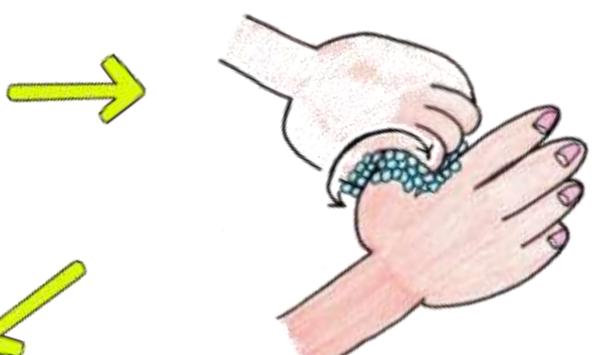


手荒れしないためには・・・
石けんを、よく泡立てる。強くゴシゴシと洗わない。
皮膚にやさしく洗う。水気をとる時も強くふかない。
たっぷりと保湿する。

① よく泡立てて、両手全体を洗います



② 親指をねじりながら洗います



③ 指先を洗います



④ 爪の根元を洗います



手指消毒の要点

- ① 手指全体を消毒するために、十分な量を使用しましょう
- ② 最も消毒を忘れるがちになる指先、爪、親指を最初に消毒しましょう
- ③ しっかりと乾燥させましょう

1



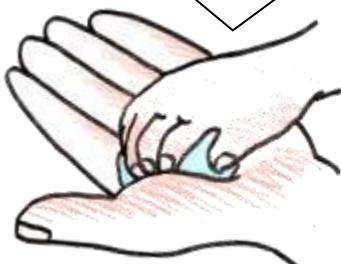
① 手の平に「大きな液だまり」を作ります

消毒液の
プール

2

② 液だまりに指先をつけて爪の間まで、しっかりと消毒します

③ 右手の指先が終われば、右の手の平に液を移して、左手の指先を消毒します。液が足らなければ、ワンプッシュ追加します



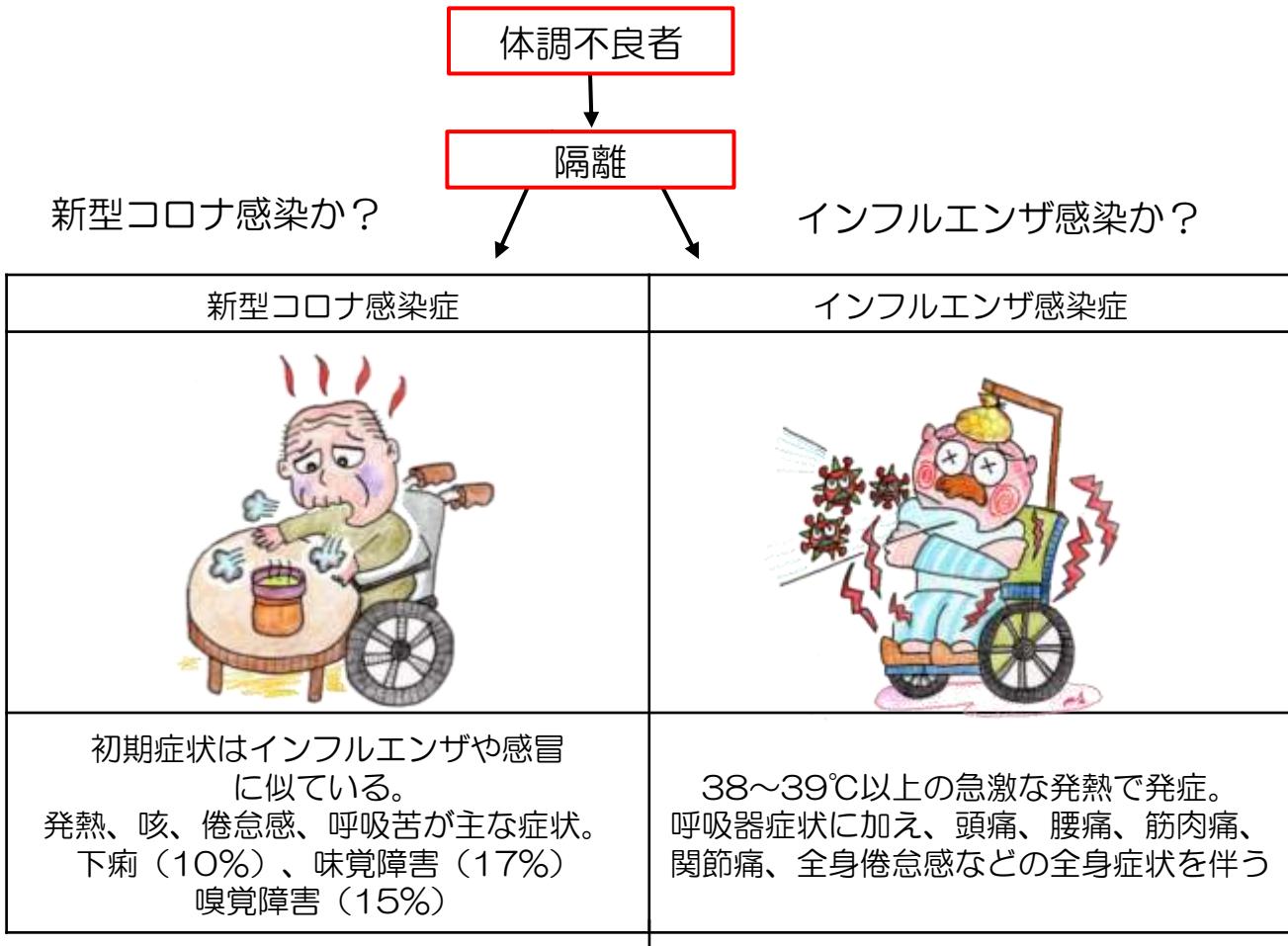
3

④ 親指、指の間、手の平、手の甲、手首を消毒します

⑤ 完全に乾燥するまでしっかりと消毒しましょう



お家で、体調不良者がいたら・・・



制作

+ 日本赤十字豊田看護大学
下間正隆
(Infection Control Doctor)



初版：2020年12月2日