



免疫力を高めることも大切

最後にものをいうのは自己免疫力です。免疫力を高めるには、十分な①栄養、②睡眠、③休養です。睡眠時に免疫力は高まります。また、体温が下がると一時的に免疫力が下がることがあるので、体を冷やさないことも大切です。



なかなかマスクが手に入らない

市販のマスクがなかなか手に入らない状況が続いています。そこで変わりになるのは手作りマスクです。フィルターとしては十分ではないですが、直接口や鼻を触ることを防ぐ。飛沫を飛ばさないことなどには有効です。役場や、各地域振興センターで手作りマスクの型紙を配布しています。厚手の布などがよいですが、ハンカチなど家庭にあるものでも代用できます。



次亜塩素酸ナトリウム消毒が有効と聞きますが

次亜塩素酸での消毒はもちろん有効です。しかし、まず大切なのは家庭にウイルスを持ち込まないことです。また、次亜塩素酸は刺激が強いもので、手荒れをしたり、繊維を傷つけたりしますし、吸い込めば呼吸器にも影響を与えますので、取り扱いには十分注意する必要があります。



最後に

今回だけではないですが、新型コロナウイルスに対応する上で大切なのは、正しい情報に基づいて行動することです。町でも、ホームページや防災無線、ちゃんねる日南などで情報を発信していきます。新型コロナウイルスに便乗した、悪徳商法などもみられているようです。間違った情報に惑わされず、自分が感染しなければ、他人を感染させることもありません。様々な制限のあるなかですが、皆さんで我慢してこの難局を乗り越えましょう。



新型コロナウイルス感染症の拡大が止まらない今必要なことは

一番はウイルスを入れさせないことです。新型コロナウイルスは、生きた細胞の中でしか生きられないウイルスと言われており、4～5時間でテーブルなどに付着したウイルスは死滅すると言われています。ウイルスにとって良い環境であれば、3日間近く生きられるとの報告もあります。そこで大事なものは、マスクをして、唾を飛ばさないなどで感染経路を遮断することです。いわゆる密閉・密集・密接の三密を防ぐこととなります。



感染に対する有効な予防策は

一番やって欲しい予防策は、人との距離をとるソーシャルディスタンスです。唾などの飛沫が直接かからない距離をとって話をすることが、感染経路の遮断につながります。人はクセなどで、口の周りや鼻、目などを触ってしまいます。そこで一番有効で簡単な予防法は、石鹸でしっかりと手を洗うことです。なかなか手が洗えない場合は、アルコール消毒も有効ですが、手洗いの方が有効な予防策と言えます。



マスクや手洗いだけでは完全には防ぎきれない

ことあるごとに手洗いをを行う。マスクをする。ソーシャルディスタンスを行う。など徹底した感染対策をしたとしても、完全に新型コロナウイルスを防ぎきることは難しいです。しかし、感染リスクが10あるのを5まで減らすなど、リスクの濃度を減らすことはとても有効です。同じ接触でも濃厚接触なのか、一般的な接触なのかでは、感染リスクはそれだけ減ることになります。

