

～新型コロナウイルス感染防止対策～

重要：手洗い・マスク・眼の防御

新型コロナウイルスの流行に伴い、マスメディアを含めて、種々の情報が交錯しています。今回は、患者さんやご家族に対して伝えるべき、重要なエッセンスに絞ってお知らせします。

1. 手洗い

もっとも大切なのは手洗いです。マスク着用率が上昇していると、直接目の前で咳をされることはまれです。では、どのようにウィルスが入るかという、ウィルスが付着した高頻度接触面にヒトが触って、そのヒトが自分の目や鼻を触って感染が成立する状況が多いです。つまり、自分で自分の粘膜にウィルスを付けてしまうのです。そのため、**帰宅時には流水と石鹸で 30 秒以上かけてゆっくり手洗いすることを勧めます**（ゆっくり「ハッピーバースデー」の歌を 2 回歌うくらい）。手洗いが出来ない状況や外出先であれば、アルコール消毒することで手洗いの代用とすることができます。人が良く触る場所をまめに拭くことも重要です。

2. マスク

マスクに関してたくさん議論されていた、と記憶しておられるでしょう。一般の方であれば、不織布マスクがもっとも適切です。空気感染とエアロゾル感染に関しては、一般の人は気にする必要はないため、N95 マスクは不要です。充分数があるのであれば、1 日 1 枚で使い捨てにしましょう（ようやく手に入るようになってきましたね）。マスク表面でトラップしてくれますので、表面を触らないようにしましょう。鼻と口を覆っていないと意味がありません。ずれてしまった場合や、捨てる場合には、マスク表面を触らず、ゴムの部分をつまんで操作するようにしましょう。スポーツ中のマスクに関しては、どれくらい他者との距離があるかにより変わります。一人で走る分には、マスクは不要だと思います。ゴルフは同伴者との会話がありえるので、マスクをした方が良いでしょう。お相撲の例もある通り、コンタクトスポーツはこの時期不可能と考えた方が無難です。

3. 眼の防御

1 のとおり、目の前で咳をされる状況は少ないと思います。歌う、笑う、咳をするなど肺活量の大きな活動をすると、目に見えないくらいのしぶきが飛びます。そのしぶきが眼に入ることでも感染が成立します。眼鏡やサングラスが良いので、適切に着用することで、かなり感染を減らせます。一日の最後には、眼鏡やサングラスを洗うか、表面を拭いてあげましょう。

最後に

最も感染力が強いのは、翌日発症する人です。今現在調子が悪くないことは、COVID-19 に罹患していないことを全く保証しません（今元気だから飲み会に参加して良い、とはならない）。お食事するときには、必ずマスクを外します。そのようなマスクを外すシチュエーションで感染が拡大します。誰が感染しているか分からない＝みんな感染しているかも、という想定で動いた方が、間違いが少ないです。大変な時期ですが、皆さんで乗り切りましょう。

