

新型コロナウイルスに感染すると、自分が危険になる可能性に加えて、他人に感染させる危険性があります。**保育や福祉の現場で実習をするみなさん**は、ほかの人以上に感染予防をしなければなりません。

下記の対策をしても感染を 100%は防ぐことはできませんが、感染の可能性を下げることはできます。

①そもそもウイルスにはどうやって感染するのか

ウイルスとは、花粉とは比較にならないくらい小さく、細胞よりもかなり小さく（富士山と木の高さくらい違う）、バクテリア（細菌）よりも小さい、生物とも非生物とも言い難い極小の物体です。ウイルスは体に着いただけなら問題ありませんが、体内に入ると感染する可能性があります。

ウイルスの**出口は口、入口は口・鼻・目**だと考えられます。つまり、口をふさげばウイルスは出にくく、顔面を覆えばウイルスは入ってきにくくなります。ウイルスは口から出る飛沫（小さくて目に見えない）にくっついて移動します。この新型コロナウイルスの最もやっかいなのは（インフルも同じですが）、

誰が感染しているのかわからない

というところです。その理由は、**感染してからの潜伏期間が長く、感染しても症状が全く出ない人も**いるからです。東京では6歳未満の子が新型コロナで重症になっており「感染経路不明」と報道されていますが（4月2日）、これは「潜伏期間中の人」か「感染したけど症状が出なかった人」から感染した可能性が考えられます。現在の感染者数は誰にもわかりません。**我々が今知っている「感染者数」は、2週間前の現実です。**

②どうすれば感染の可能性を下げられるのか

A ウイルスを体内に入れない

B ウイルスが体内に入っても感染しない体にする

この2つです。

A 外出先でウイルスを体内に入れないためにはどうしたらいいのか

A-1 ウイルスがついた手で顔やマスクをさわらない

顔やマスクをさわる前に**石けんによる手洗い**をツメの中まで 20 秒以上かけてする、エレベーターのボタンやドアノブを**指先でさわらない**、などが有効です。（接触感染の予防）

より詳しく知りたい人は、
「厚生労働省 コロナ Q&A」
で検索して、
「一般の方向け」
の方を読んでください。
同居人が感染した場合の対応方法などもここに書かれています。

スマホをさわった手で
顔やマスクを触らない！

A-2 口を覆っていない人とは2メートル以内で会話をしない

ウイルスを含んだ飛沫が顔や手にかからないようにするためです。口を覆うのはマスクじゃなくても清潔なハンカチなどで十分です。2メートル以内で3分以上（←場合による）会話をすると「濃厚接触」になり、相手の感染が発覚すると自分も2週間の自宅待機になります。2メートルはお互いが手を伸ばして届く距離です。（飛沫感染の予防）

A-3 密室で誰かともりつきりにならない

マスク or 袖あて（手首と肘の間を口にあててマスク代わりにすること）をしないでくしゃみ・咳をすると、その時に出的**極小の飛沫**は、密室では何十分間も空気中を漂い続け、室内の人はそれを吸い込みます。ちなみに、少々広くても密室は密室なので、極小の飛沫は漂い続けます。換気をしましょう。

B ウイルスが体内に入っても感染しない体にするにはどうしたらいいのか

B 「免疫力」を上げる

「免疫力」は体全体のシステムのようなものなので、そもそも数値化して測定できるものではなく、そう簡単に上げることはできませんし、個人差もかなりあるようです。しかし、人類の「智」として培われてきたことで我々にもできることはあります。それは、**栄養バランスの良い食事**をとる、**睡眠を7時間以上とりできるだけ熟睡する**、この2つです（他にもあるようです）。これらは美容と健康にも良いらしいです。ちなみに、免疫力が上がるかもしれない飲食物はたくさんありますが、免疫力を上げる特効薬のようなものはありません。