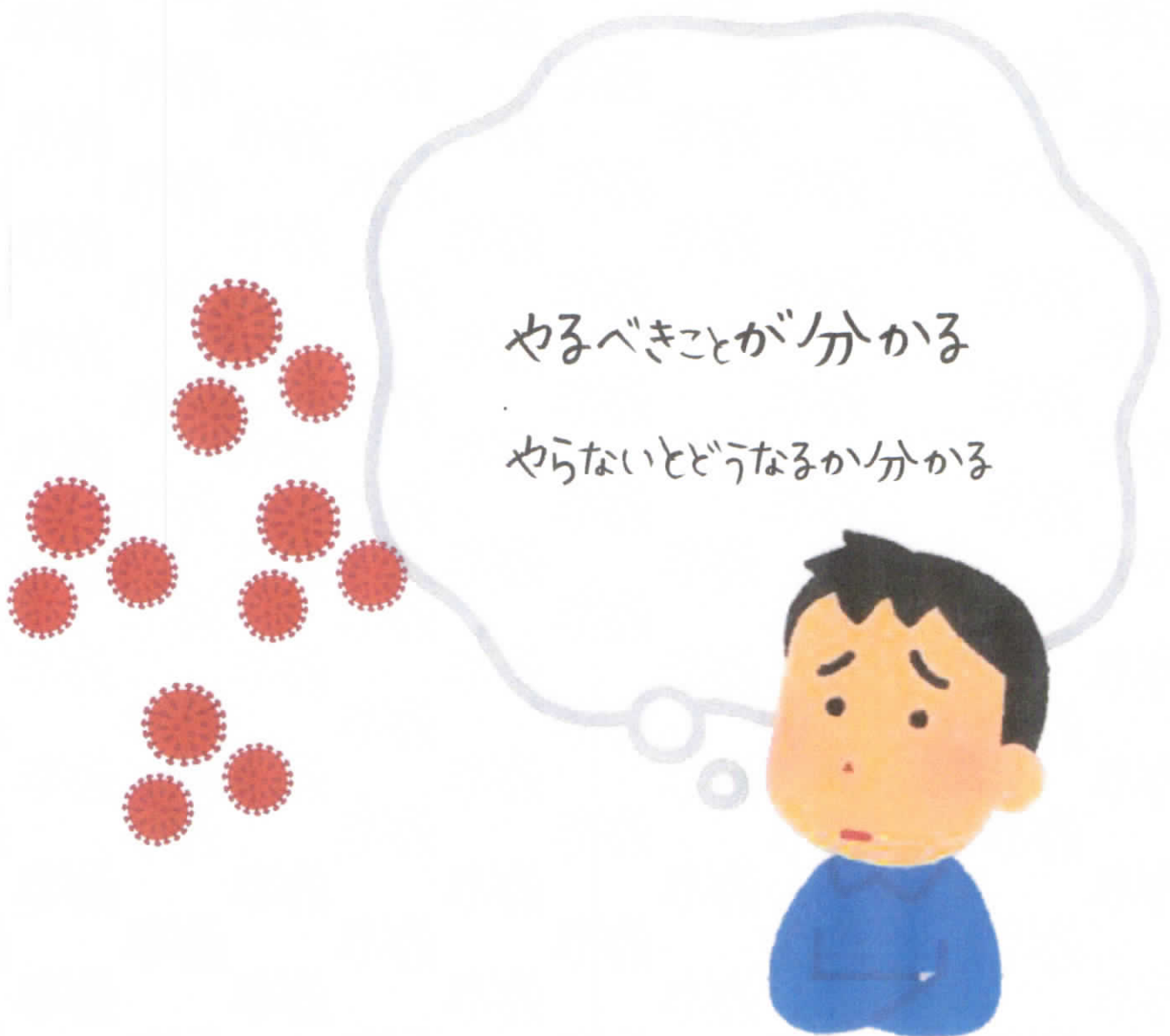


新型コロナウイルス感染を のりこえるための説明書



なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻り一亥りと変わり、現時点での見解が今後とも正しいとは限りません。
エビデンスがない部分はお個人の見解も含みますので、注意してお使い下さい。

目次

- ①自分を知らず
- ②情報は多すぎても、少なくともダメ、正しく入手する。
- ③どうやって感染するの？
- ④空気感染とエアロゾル感染の違い
- ⑤感染予防はどうすればいい？
- ⑥手に咳をすると、どうなるのか？
- ⑦接触感染ってどうゆうこと？
- ⑧感染経路が不明な理由

最初にはホントにただの風邪新型コロナウイルスの特徴は長引くこと

- ⑨⑩咳エチケット、手洗い、アルコール消毒の重要性
- ⑪ウイルスが見えてくる。
- ⑫医療崩壊って結局どういうこと？
- ⑬⑭⑮今後どうなるのか？（新型コロナ患者さんの場合）
- ⑯今後どうなるのか？（新型コロナ患者さん以外の場合）
- ⑰今後どうなるのか？（医療従事者の場合）

①自分を知らる



疲れてる?
眠れてる?
病気の具合は?
ストレスフル?

そういえば
大丈夫かな..



自分が守りたい人や
家族の状況を知る
どんな病気を持っているか確認



人生会議

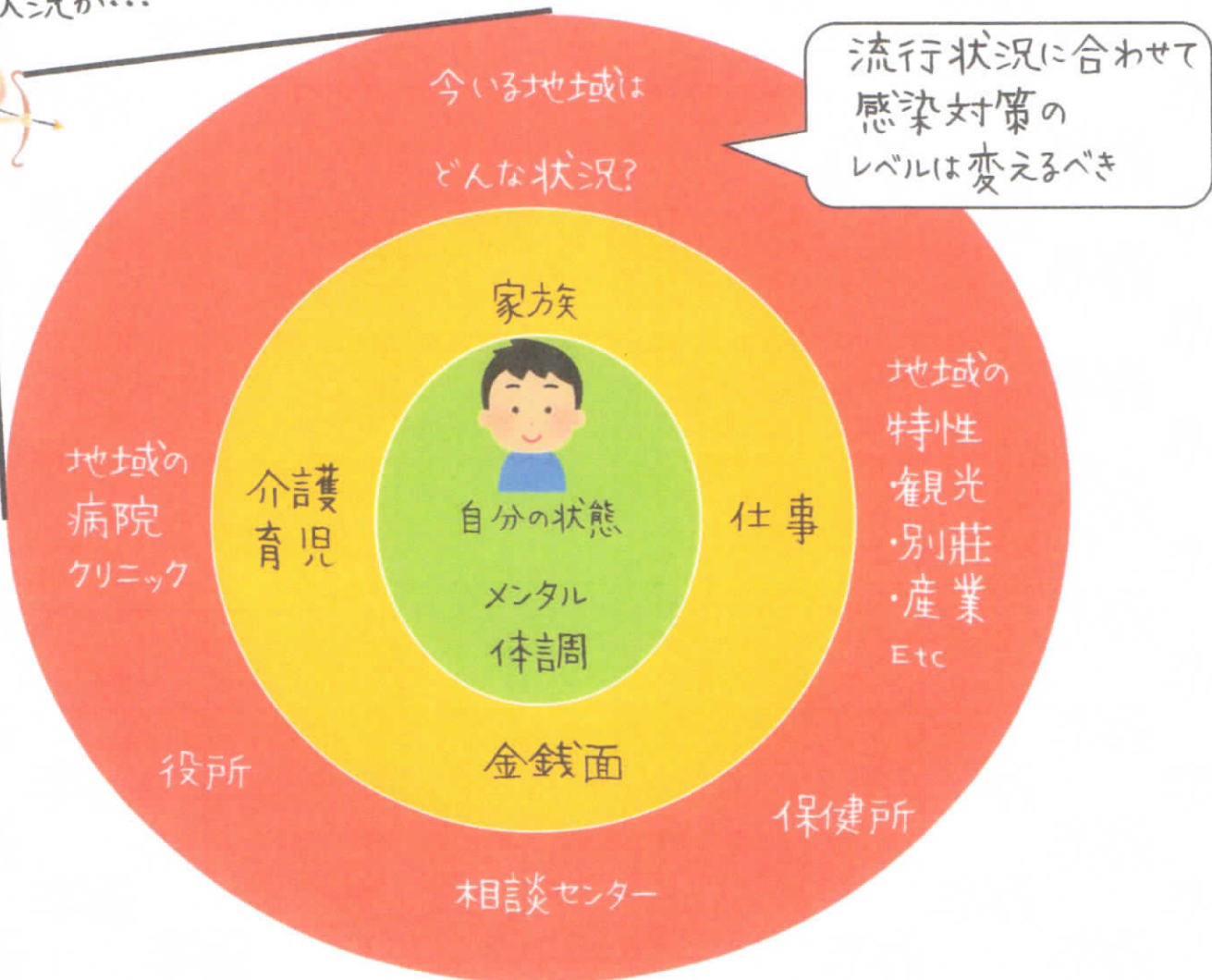
つらいと思いますが、自分の両親が
人工呼吸器や人工心臓が必要なくらい
重症になった場合、どんな処置をしてほしくて
どんな処置はしてほしくないかを
一度は真剣に考えよう
この病気の特長上、おしめの時は急にやってきます。

一度家族と
話し合いを.....



〈今、自分がおかれてる状況を広い視野で見つめ直す〉

こういう状況か...



② この国をすくえるのは若い人達

インフォデミックに
注意!!



インターネット
SNS
ヘーそなの!?



情報過多

テレビ

新聞

なんだかわからんがこわいよー



情報弱者

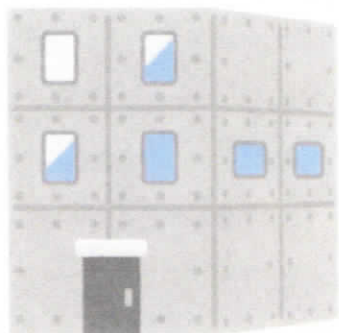
情報に
とりのこされる
危険



〈都会に住んでる人は、遠くの両親と接触するのは危険〉

都会

地方



危険



会うのであれば自分が
感染してるつもりで会う
マスクは必須
手洗いはまくる



都会に住んでるだけで
もはやリスク大
いつ発症するかわからない。

〈電話やメールでやり取りする〉



正しい情報を伝える



不安を聞く

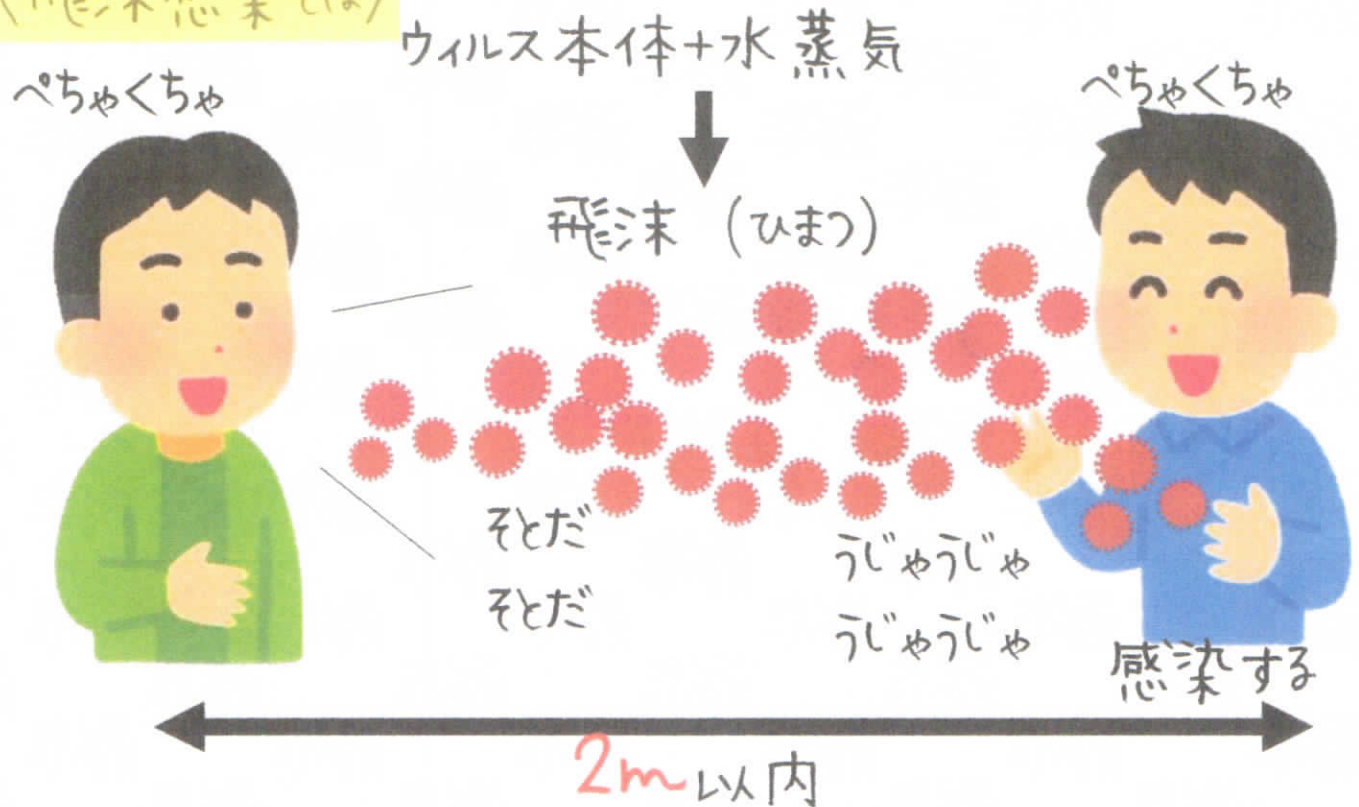


情報は日々新しくなります
正しい情報は命を救います!!

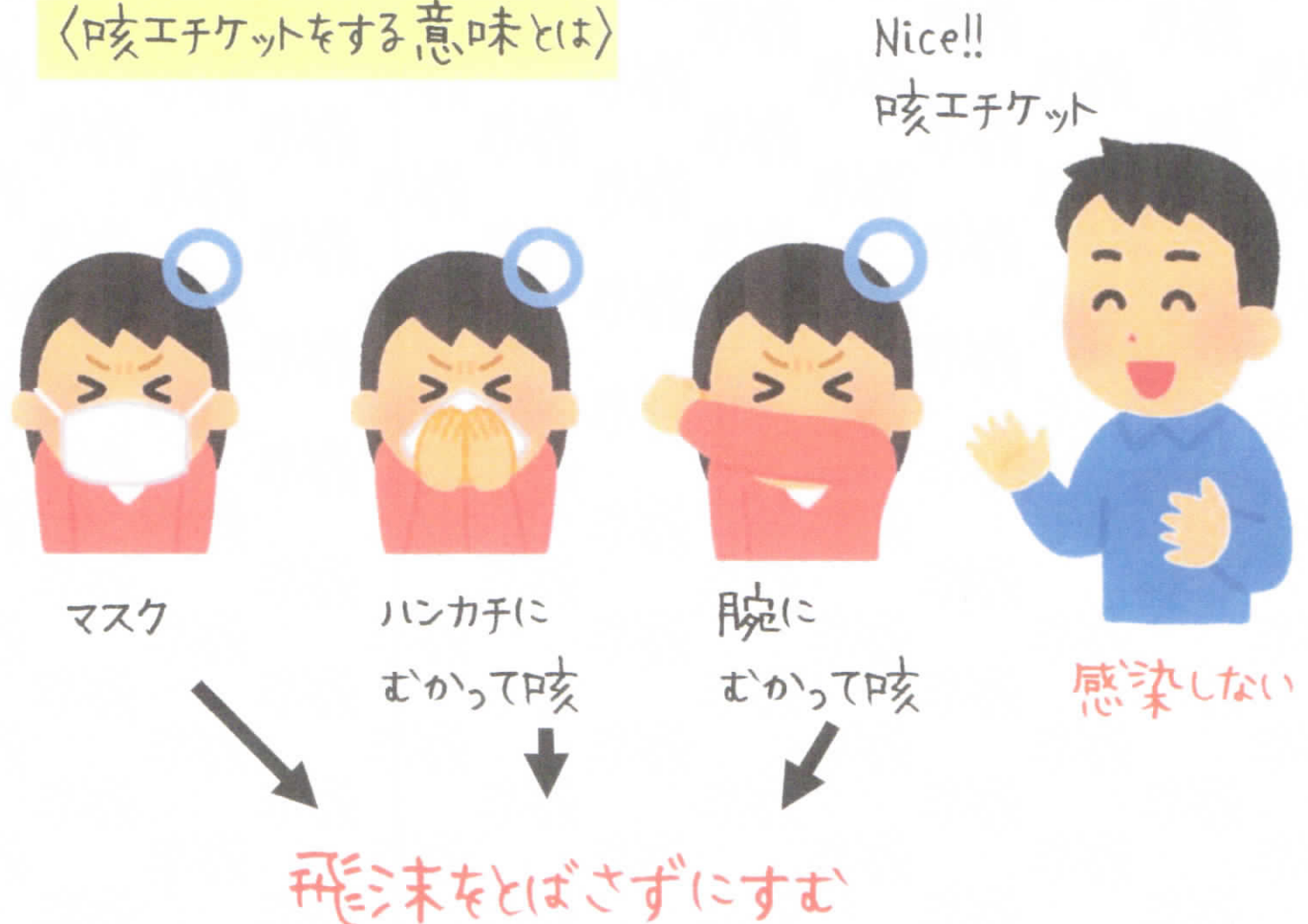


③ 新型コロナウイルスの感染経路

〈飛沫感染とは〉

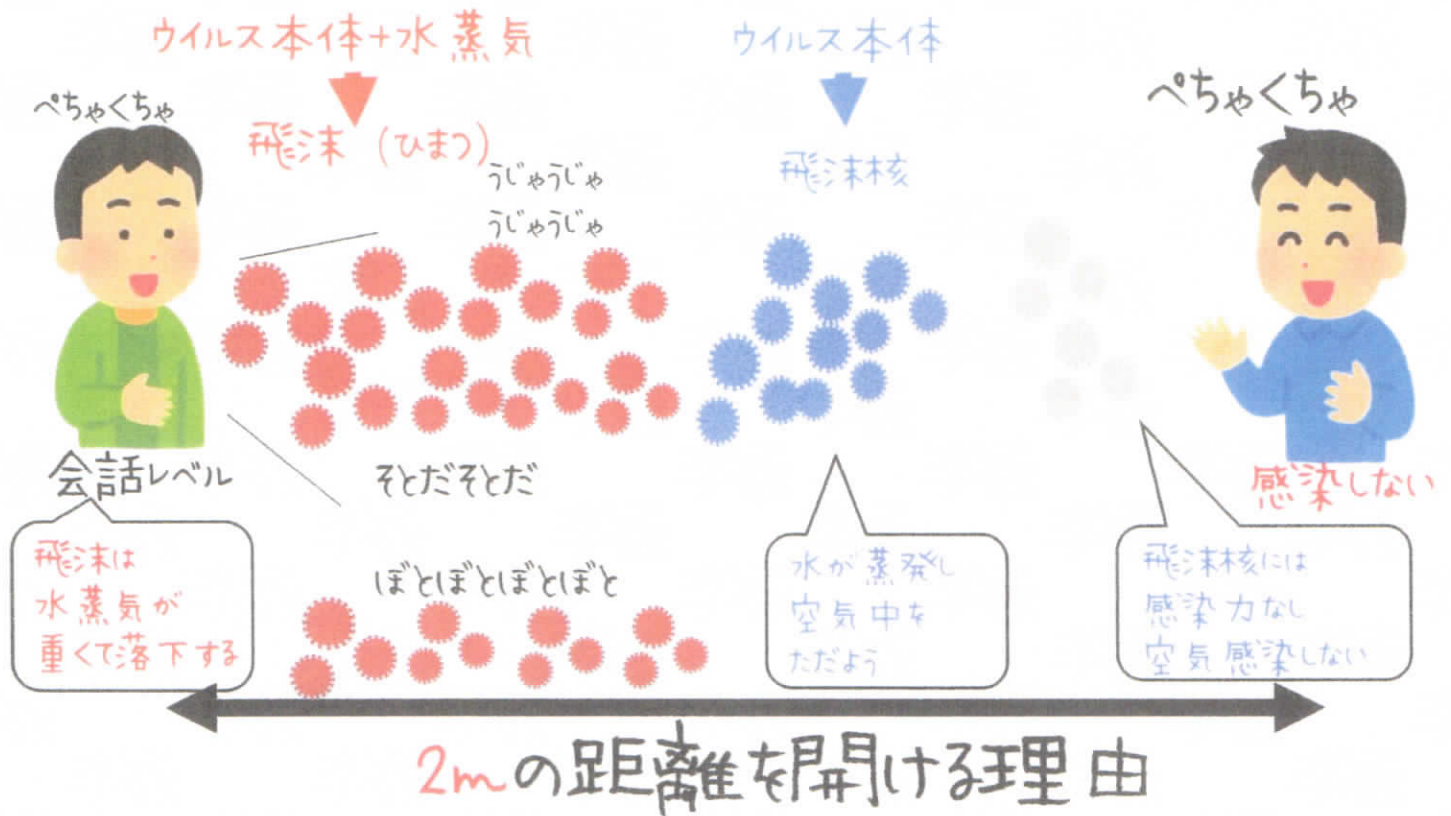


〈咳エチケットをする意味とは〉



④ 新型コロナウイルスの行く末

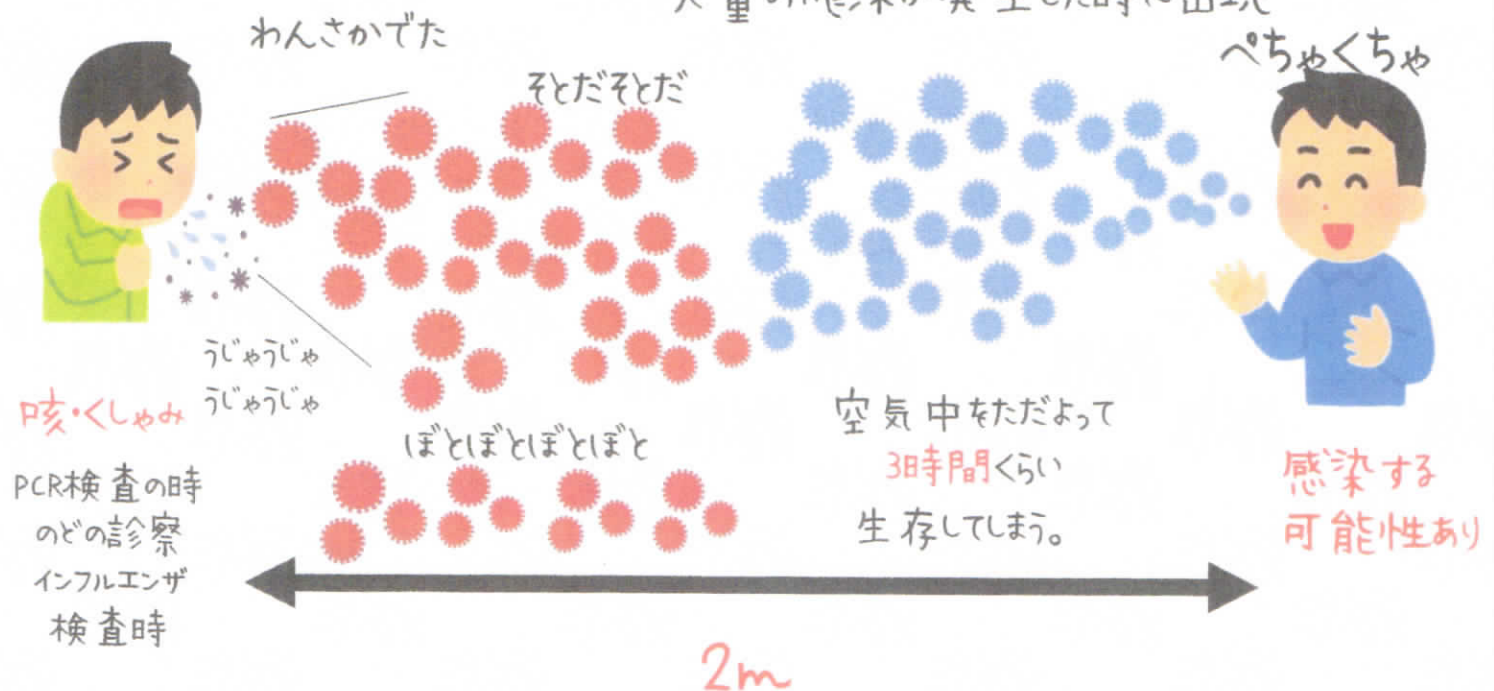
〈飛沫核（空気）感染とは〉



〈エアロゾル感染とは〉

エアロゾル（飛沫と飛沫核の中間）

大量の飛沫が発生した時に出現

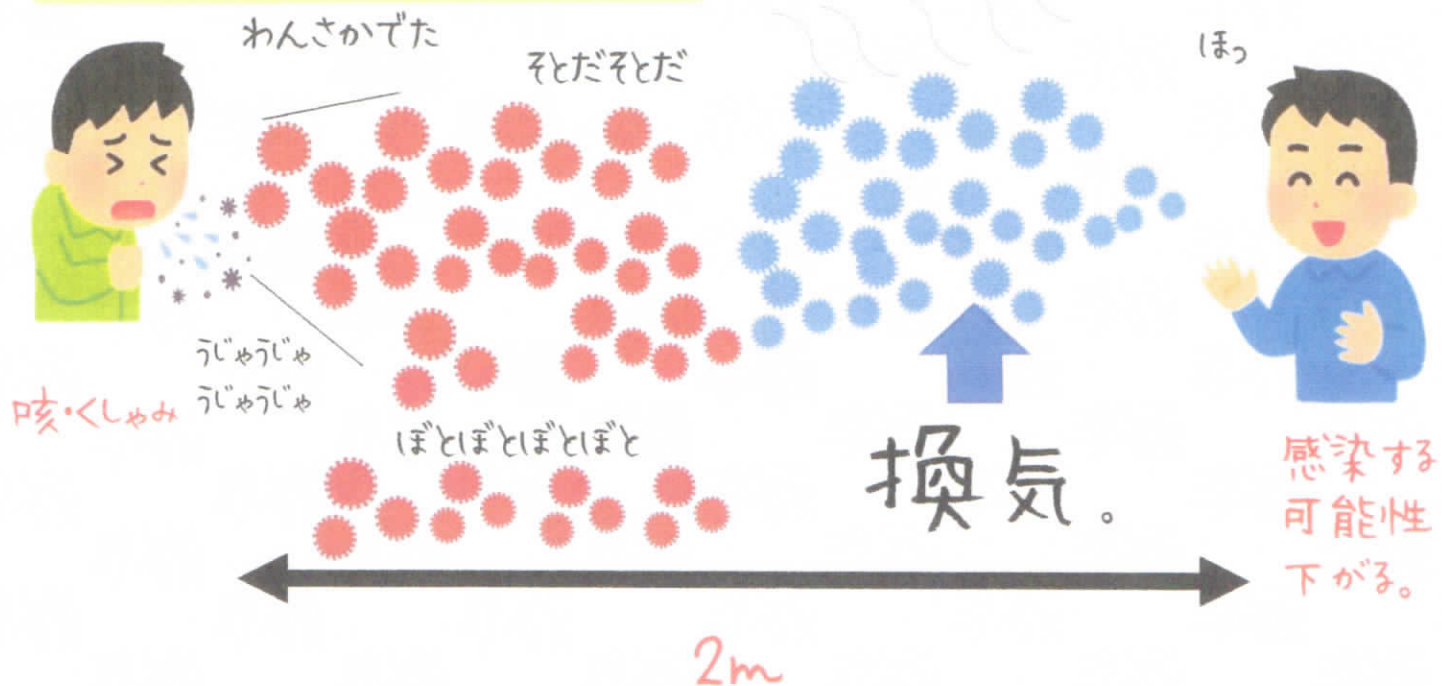


⑤ エアロゾル感染を防ぐには

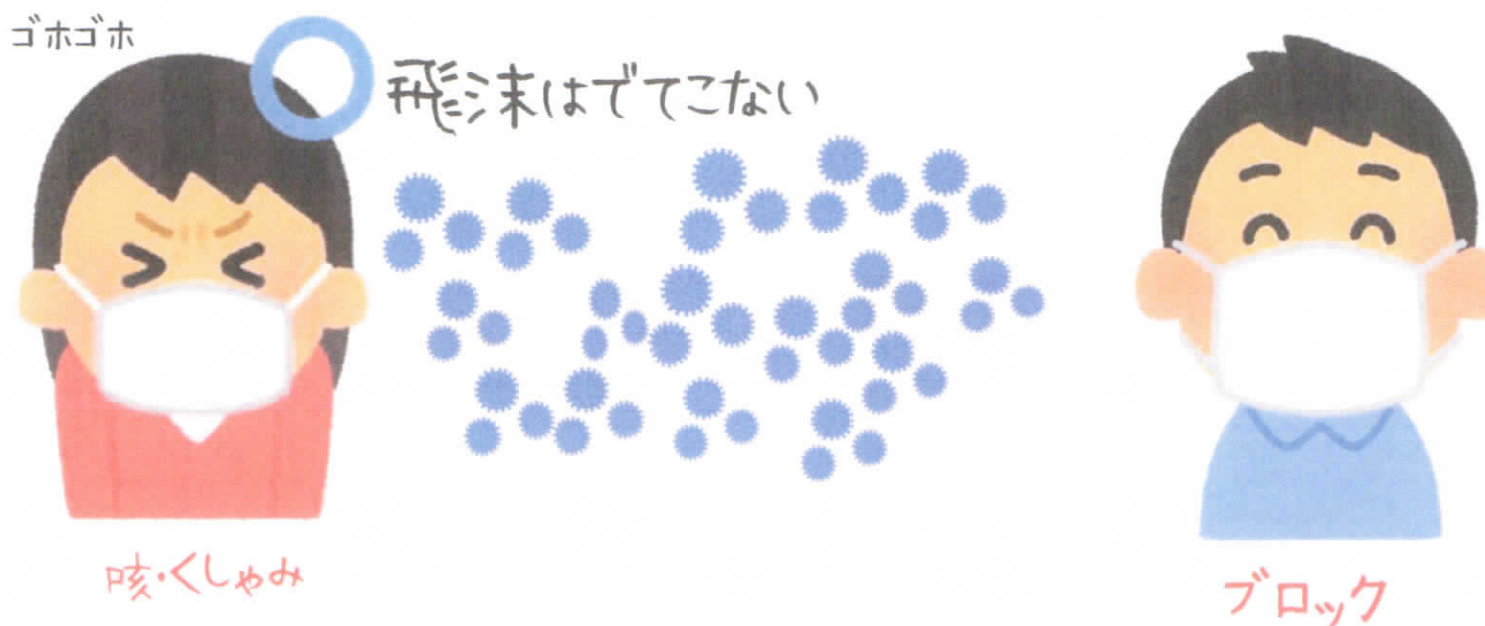
① 室内の空間をさける

1時間に最低6回

② 換気をこまめにする



③ 咳のでる人には普通のマスク、こちらはN95



飛沫やエアロゾルはすり抜けてくる

⑥ 新型コロナウイルスの行く末

〈手に咳をふきかけると〉



ゴホ
ゴホ

これぞ、Nice!!
咳エチケット



その手で何かさわったら…
接触感染の
原因になります。



全然ナイスじゃないよ(笑)
(僕たちにとってはナイスだけど…)
けけけけけけけ

手に山ほどウイルスがつく



厚紙・段ボール
(24時間)



ステンレススチール
ステンスタンブラー
(48時間)



プラスチック
ペットボトル
(72時間)

感染力維持

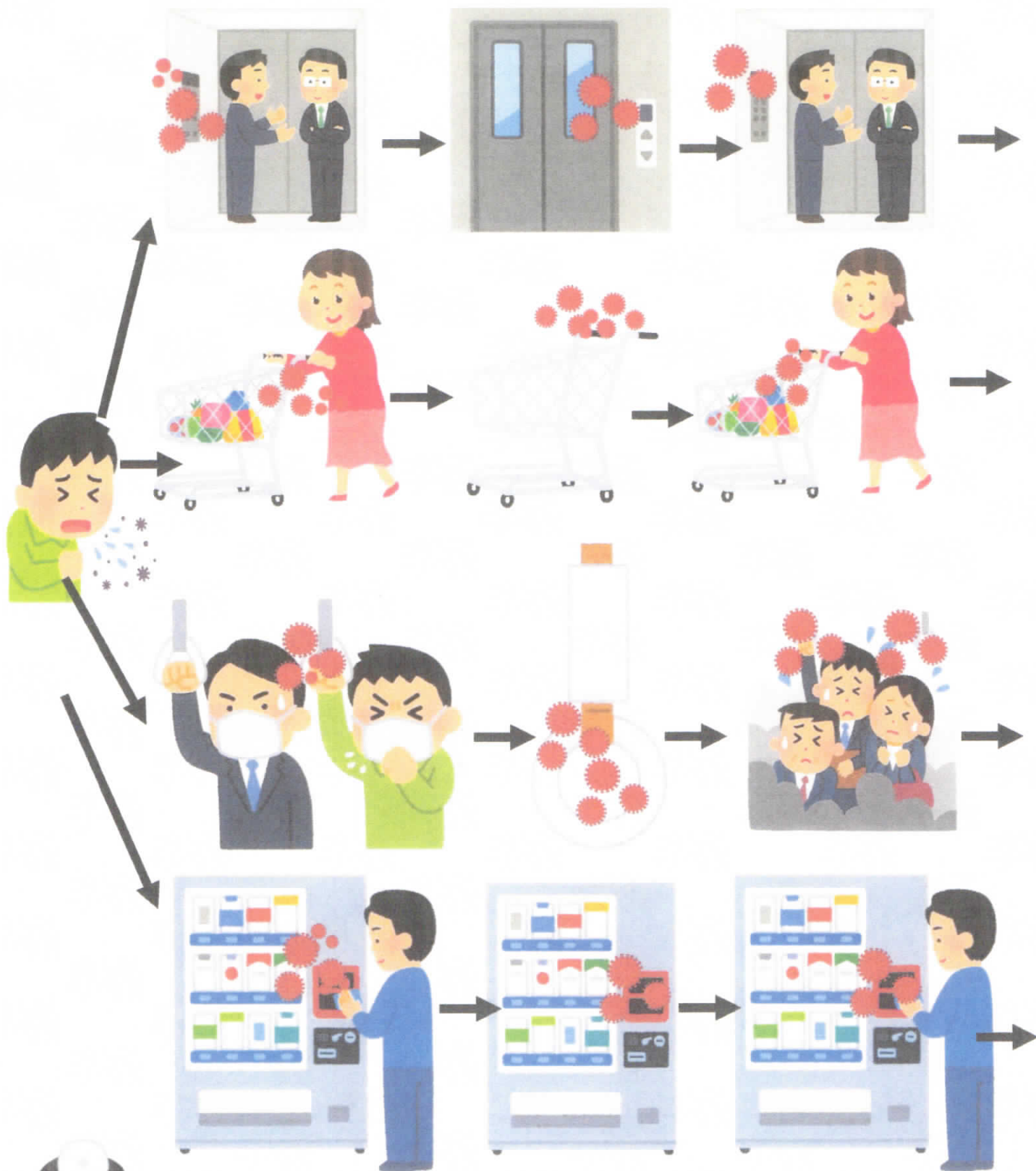


銅
銅メダル
(4時間)



服とかはまだよくわかってないし、
本当に環境中にどのくらい
感染力があるかはわかっていない。

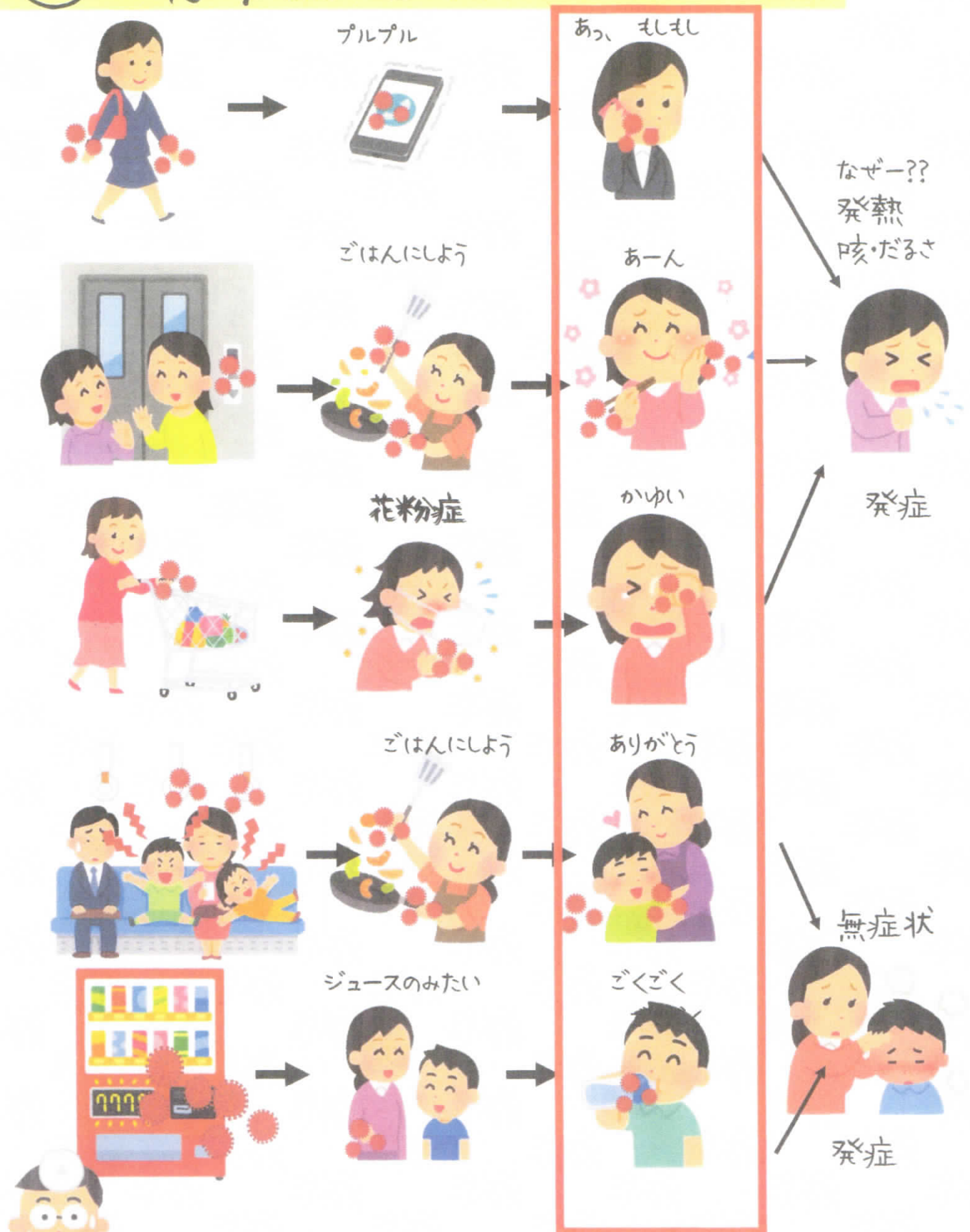
⑦ 接触感染とはどういうことか？



触れるもの全てにウイルスがいるとおもって対応する。

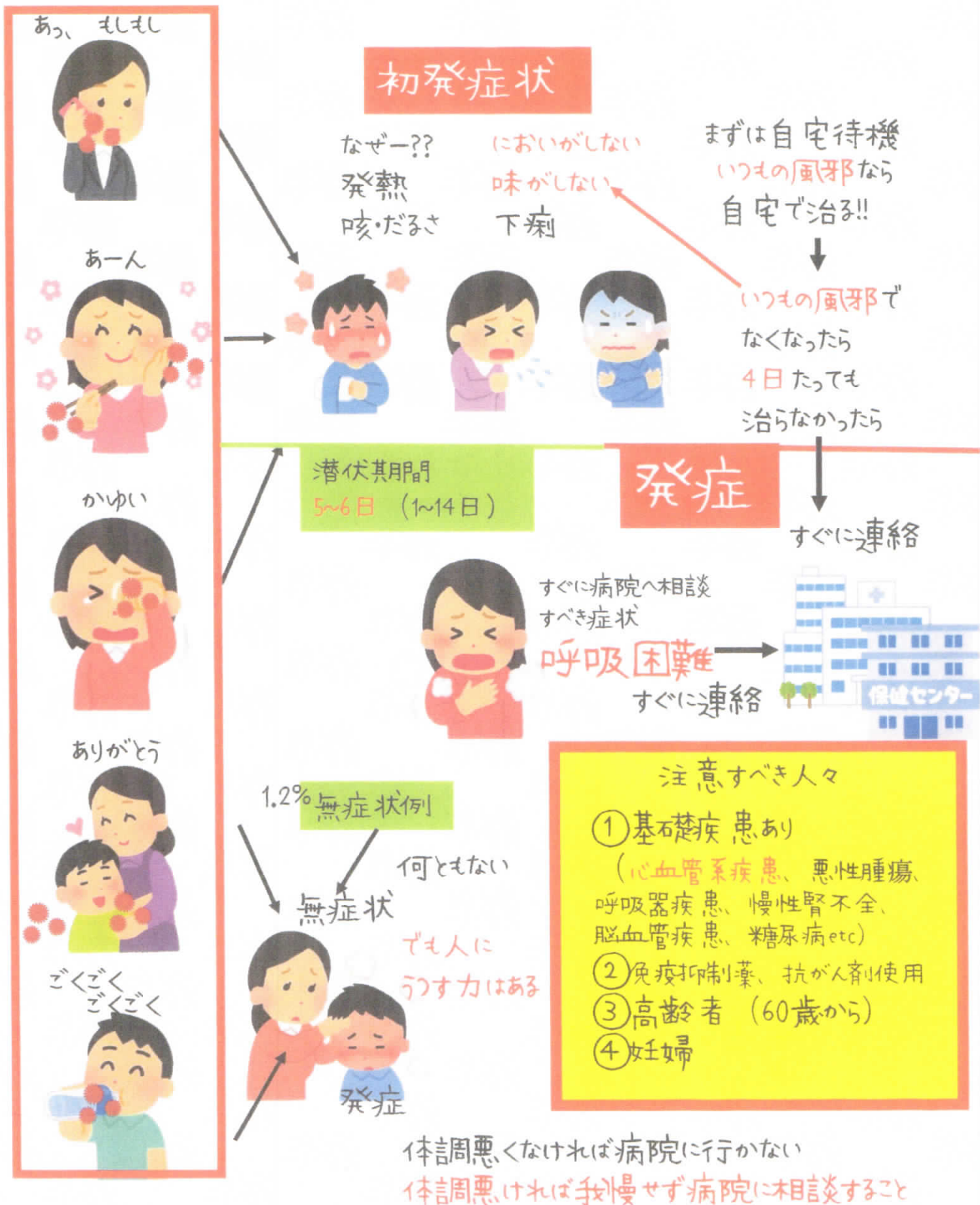
⑧

感染経路が不明な理由



顔のまわりに手をもっていないようにする。

最初はホントにただの風邪 新型コロナウイルスの特徴は長引くこと



最初はホントにただの風邪 新型コロナウイルスの特徴は長引くこと

発症から入院まで7日

7日目ぐらいから良くなるか、悪化してくるかがポイント!!

発症

80%

軽症

肺炎なし、軽度の肺炎
2週間ぐらいで治る。



入院時→肺炎
重症化→ARDS

発症から8~10日で重症化

14%

重症

酸素が必要 → 3~6週間ぐらいでよくなる
入院

6%

重篤

集中治療が必要 → ICU

死亡

中国では2.3~3.8%の死亡率、日本では1.2%
医療体制が整っていれば死亡率高くない。

子供は重症化リスク小

高齢者（60歳〜）は重症化リスク大



自分が感染しないために
まわりの人に感染させないために
触れるもの全てにウイルスがいるとおもって対応する
換気をマメにする。
・せきエチケットを守る。
・手洗い、アルコール消毒の徹底
何よりも感染リスクの高い場所には行かない