

--新型コロナウイルスの流行はこれから本番かも--

そこで、自分は今、無症状で感染している、だから誰にも移さないように行動する！と仮定しよう

「移らないように」から「移さない」へ

意識改革！



ウイルス豆知識

咳・つば・呼気からウイルスが拡散します。
咳、つばが飛べば他人に移ります。
でも、それは**感染者のマスクでほぼ防げます**。
普通の呼気だけでは滅多に移りません。

マスクは洗ったり、
アルコールをスプレーしたり
再利用でも OK!



重症化予防は
栄養つけて
よく寝て、
よく笑おう！



なるべく鼻で息を！

口呼吸で思い切りウイルスを肺の奥に吸い込む等は
控えよう。



外出中は顔を絶対触らない！

重要!! 手からウイルスが移るのを防ぐのだ！
外出中は目・鼻・口を触っちゃダメ！鼻をほじるのはもってのほか！

どうしても触りたい場合…

手を洗おう、洗って触ろう。洗えないならアルコールスプレー、
ウェットティッシュ、濡れハンカチで拭いて対処しよう。



家に帰ったら Do!

すぐに手を洗おう。アルコールがあるなら玄関で拭きかけよう。
ドアノブも拭こう。お風呂はなるべく早く入ろう！



人に会うときは エチケット！

人と集まって話をするときは、マスクをしよう。
他人との食事は、黙って食事に集中し、しっかり味わおう。
会話は食後に。マスクをして1メートル以上離れてね。

参考：京都大学 ウイルス・再生医科学研究所 附属感染症モデル研究センター ウイルス共進化研究分野主催 宮沢 孝幸

皆様がコロナに負けないで元気な日々を過ごせることを祈っています。 **相川みんなの診療所**