

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ予防のために

2020年2月24日版

これまでにわかっているところでは、新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスとよく似た性質を持っています。インフルエンザと同様の、感染予防対策をしましょう。

- *こまめに手洗いをする。
- *自分の免疫力を高めるように、体調を整える。[バランスのとれた栄養、十分な睡眠]
- *咳のある人は、エチケットとしてマスクを着用する。
- *糖尿病などの持病のある人は、しっかりとコントロールをする。
- *なるべく人ごみを避け、不要不急の渡航は止めてください。

37.5度以上の発熱、または呼吸器症状のある患者様は、**渡航歴を確認**させていただきます。
また、特に、

- ① 発症前14日以内に中国本土に渡航あるいは居住していた人、
- ② 発症前14日以内に新型コロナウイルス感染者と濃厚接触歴がある人
- ① 又は、②に該当する方は、



まず電話でお問い合わせください。

医師の聞き取りの後、必要に応じて、新型コロナウイルスの検査のできる、国の指定病院をご紹介します。インドネシアにおける新型コロナウイルスへの医療機関の対応は、日本とほぼ同じです。

症状はないが、心配なので検査をしてほしいという要望には応じることができません。

これは、一般病院やクリニックの病院機能を維持するために大切なことですので、ご理解ください。

*新型コロナウイルスは飛沫感染・接触感染です。

感染者の咳やくしゃみから、ウイルスが飛び出し、1-2mの距離の人の身体に入ります。離れたところにいる人には届きません。しかし、インフルエンザと同様に、飛び散ったウイルスは水分を含み重たいため、机やドアノブなどにつき、それを触った人に感染が広がります。触った手で、自分の鼻や口を触ることによって身体に入っていきます。そのため、自分の手を清潔にしておくことが最も重要です。

*インフルエンザが、冬に流行するのと同様に、飛び散ったウイルスは、暖かい環境では早く死滅するようです。基本的に、ウイルスは、生物の中に入ることによって生き延びます。

*周りの家具や、ドアノブを消毒用アルコールでふき取ることにより感染予防ができます。

*手洗いのかわりに、**手指消毒用アルコールも有効**です。

*WHOも、厚労省も、**こまめな手洗い**を推奨しています。

マスクは正しくつけましょう！

皆さんが普段使われている使い捨てマスクは、サージカルマスクと呼ばれています。

このマスクで十分です。

誤ったマスクの使用は、かえって感染リスクを高めますので、十分に注意しましょう。

***マスクは、自分の咳やくしゃみで、周りの人に感染を広げないために、使用します。**花粉やほこりを外から防ぐには効果がありますが、ウイルスはとても小さいので、マスクの繊維を通り抜けます。ただし、咳やくしゃみは水分を含んでいるので、マスクで外に飛び散るのを防ぐことができます。

クリニックなど医療機関では、患者様と対面でお話をさせていただくため、スタッフはマスクを着用させていただいています。**咳がありクリニックを受診するときには、マスクをしてこられるようお願いいたします。**

【正しい着用方法】

1. マスクをする前に手を洗いましょう。
2. 鼻の隙間から入り込んでしまうので、鼻のところのブリッジ〔硬い部分〕を折り曲げて、鼻に密着させましょう。
3. マスクのひだが下向きになるように広げて、鼻と口をあごまでしっかりと覆いましょう。
4. **あごマスクは厳禁です。**あごマスクにすると、顔などについていたウイルスをマスクの中に取り込むことになり、そのウイルスが鼻や口から入ります。
5. **着用中に、マスクの表を、手で触らないようにしてください。**触ったときには、手洗いをしてください。自分の手とマスクの表面が、一番汚染されていると意識してください。
6. 基本的に使い捨てです。使いまわしはやめましょう。

【正しいはずし方】

1. マスクの表面は触らずに、**ゴムの部分のみを持ってはずし、**そのまま、ふた付のごみ箱に捨ててください。
2. はずしたあとも、手を洗いましょう。



*N95 という、微粒子対応の特殊なマスクがありますが、これは患者と密接にかかわる医療者用のものです。大変息苦しく、長時間の使用には適しません。一般の人が予防で使用する必要はありません。

*マスクが品切れになってきていますので、無駄な使用はしないようにしましょう。手に入らないからといって、あわてないようにしてください。

基本的な感染予防に努めましょう。

お問い合わせ、ご相談は、お気軽にカイコウカイクリニックスナヤンまで

連絡先： info@kaikou.co.id