

<参考>新型コロナウイルス感染の簡単なおさらい

i 新型コロナウイルス感染の特徴

- ・主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。空気感染の可能性は確定していません。
- ・潜伏期間は、2日から14日間とされています。
- ・初期症状には、熱、だるさ、咳、食欲不振、呼吸困難、痰、のどの痛みなどがあると言われていています。味覚異常や嗅覚異常も報告されています。
- ・病状は、急速に悪化することがあります。無症状から軽症でゆっくり進行し、急激に症状が悪化するケースが報告されています。基礎的な疾患がある人が重症化しやすいとの報告もあります。
- ・感染しても症状が出ないこともあり、自覚しないで感染を広げている可能性が指摘されています。
- ・ワクチンは未開発です。根本的な治療薬もありません。現在は、私たち人間の行動だけが、新型コロナウイルスの勢いを押さえる方法です。
- ・新型コロナウイルスには、緊急事態宣言や県境、平日や週末の違いなど、人間の都合で交渉できる知性や理性はありません……。解除宣言で新型コロナウイルスがいなくなることもありません……。

ii 新型コロナウイルス感染の仕方

1 ウイルスの増殖

- ・新型コロナウイルスは、自分で動くことはできません。
- ・新型コロナウイルスは、体の中の決まった場所にたどり着かなければ感染できません。
- ・新型コロナウイルスは、気道や肺の中で増殖します。
→「新型コロナウイルスを増やしているのは、私たち」です。

2 ウイルスの移動

- ・気道や肺につながっている、鼻や口から新型コロナウイルスは出てきます。
→「新型コロナウイルスを放出しているのは、私たち」です。

3 ウイルスの感染

- ・ほかの人の口や鼻に入らなければ、新型コロナウイルスは感染できません。
- ・目から感染するケースもあると言われていています。
→「新型コロナウイルスをリレーしているのは、私たち」です。

4 感染の種類

(1) 飛沫感染

- ・新型コロナウイルスは、会話や咳、くしゃみで飛ぶ唾液や鼻水（飛沫）によって、ほかの人に向かいます。
- ・飛沫に含まれた新型コロナウイルスが、口や鼻に入ると感染します。
- ・5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶと報告されています（WHO）。
- ・くしゃみで飛散する飛沫は8m、咳や会話では1m～2mの距離を移動するとさ

れています。大声や荒い息では、距離が伸びます。

- ・ ウォーキングで4 m～5 m，ジョギングの場合だと10 mも離れないといけない、という海外の研究結果もあります。（自転車で走る場合は20 m離れる必要があるとか…。）
- ・ 換気などの条件によっては、空気感染の可能性も指摘されていますが、確定されていません。（海外の研究では、エアロゾルで3時間以上のウイルスの残存が指摘されました。厚生労働省は、国内データでの証拠はないと言っています。）

（2）接触感染

- ・ 物の表面に新型コロナウイルスの飛沫が付着すると一定時間残存します。
- ・ 残存している新型コロナウイルスが、物から手（手から手）、手から口や鼻に入ると感染します。
- ・ 海外の研究では、段ボールで24時間、ステンレスで48時間、プラスチックで72時間の残存が確認されています。（厚生労働省Q & A）

Q 1 飛沫感染でうつさない、うつらないためには、どうすればよいのでしょうか？
（自分の飛沫を飛ばさない、または、自分の口と鼻の粘膜にウイルスを入れないためには？）

Q 2 接触感染でうつさない、うつらないためには、どうすればよいのでしょうか？
（物や手についたウイルスを他の場所に広げない、または、手についたウイルスを自分の口と鼻の粘膜に入れないためには？）

Q 3 次の対策は、どうして有効なのでしょう？

- ・ こまめに換気する。
- ・ くしゃみ、咳エチケットを守る。
- ・ かぜの症状があるときは欠席する。
- ・ 人との感覚は、できるだけ2 m（最低1 m）空ける。
- ・ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- ・ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- ・ こまめな手洗い、アルコール消毒。
- ・ 狭い部屋で、集団で活動しない、長居しない。
- ・ 大皿ではなく料理は個々に取り分ける。
- ・ 料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- ・ 回し飲みはしない。

Q 4 視覚支援学校特有の配慮、対策として、どんなことが考えられますか？