

大久保鉄工安全通信

2020年 春期号 (Vol.4)

新型コロナ対策を徹底しましょう！

新型コロナ対策として、正しい手洗い、三密を避ける、マスク着用が叫ばれています。



手洗いが一番大切です

コロナウイルスはエンベロープタイプウイルスといい、ウイルス表面が油の膜でおおわれており、ウイルス自身をまもっています。この油の膜が壊されるとウイルスは病原性を失います。

このため石鹸を使った“正しい手洗い”が効果的です。下の図を参考に、食事の前や帰宅後はすぐに手洗いをしましょう。正しい手洗いができていればアルコール消毒は必要ありません。

うがいの予防効果は小さい

これに対し“うがい”にはこれといったウイルスに対する効果は認められていません。ウイルスは粘膜につくと瞬時に体内に侵入するので、うがいをしても「手遅れ」なのです。

マスクには予防効果はありません

不織布マスクの繊維の隙間とコロナウイルスの大きさは野球場とボールにたとえられます。目が細かいと言われる不織布マスクでもウイルスは通過してしまいます。しかし、コロナウイルスは飛沫感染が主な感染経路なので、マスクをすることで他人にウイルスを感染させない効果は期待できます。防御には無力ですが、他人に感染を広げないという観点から“手作りマスク”は有効です。

正しい手洗いの方法

時計や指輪は外す
使い捨てペーパータオルの使用が勧められる
の歌2回が目安



咳エチケットの励行

咳エチケットの目的はウイルスを含んでいるかもしれない飛沫を出さないという点です。マスクを着ける。マスクが無い時はハンカチやティッシュペーパーで鼻と口を覆う。とっさの時は肘の内側で口元を覆うようにします。手のひらを口元を覆ってはいけません。手のひらにウイルスが付着します。その手で触れたところから他人に感染を広げてしまいます。

栄養バランスのとれた食事と休息で免疫力をつけましょう

特効薬がないため、最終的には感染したとしても、ウイルスに打ち勝つことのできる体力と免疫力をつけるしかありません。