

1.(×) 新型コロナは風邪の一種だから気を付けても仕方ない。

コロナは残念ながら普通の風邪ではありません。重症度から言ったら、たちの悪い風邪といわれるインフルエンザが、おおむね年間 1000 万人かかって 3000 人が死亡(死亡率 0.003%)していますが、新型コロナは死亡率 1.3%(日本)であり、死亡リスクが 500 倍ちかいです。その上、味覚障害、脱毛、倦怠感、息苦しさなどの後遺症も残ることがあり、恐ろしい感染症なのです。

2.(×) 37.5℃以上の熱がなければ、新型コロナではない。

3.(×) 平熱で体調不良がなければ、新型コロナにかかっている恐れはない。

コロナで目立つのは発熱、咳ですが、下痢やのどのいがいがの方もいますし、味がにおいや分からないだけの方や、全く症状のない方もいます。無症状のコロナ患者さんがしっかり感染に気を使っていれば周りにうつす可能性は低いので、常に自分もかかっているかもしれないと思って、手洗い、マスク、うがいを行ってください。

4.(×) ソーシャルディスタンスを守れば、マスクなしでも新型コロナにはかからない。

1メートル離れていれば、小さな声の会話だけでしたら直接飛沫を浴びる機会は少ないですが、大声や、くしゃみや咳では飛沫が遠くまで飛んでしまいます。屋内ではマスクはしていた方がいいです。逆に、戸外で3メートル以内に人がいなければ、マスクはしなくて大丈夫です。

5.(×) お互いマスクをしていれば、近距離で長話をしても新型コロナにはかからない。

マスクはかなり有効ですが、万能ではありません。ある程度のウイルスは外に漏れてしまいますし、中に侵入してきてしまいます。布マスクは効果が劣りますので、病院に来るときには出来ればサージカルマスクを使ってください。たとえマスクをしていても、不要な長時間の接近は避けてください

6.(×) 手洗いや手指消毒は、帰宅時にしっかりやれば以後の在宅中は不要である。

7.(×) 顔見知り同士や家族団らんの食事なら新型コロナウイルスにはかからない。

帰宅時にしっかり手洗い洗顔をすれば、かなりウイルスは除去されますが、仕事先、学校などの毎日の外出先で感染して帰宅することがあります。発症する前にも人にうつすリスクがあるウイルスですので、調理前と、家族同士が接近する飲食前には手洗い、うがいをしてください。水回りの蛇口や、ドアノブ、部屋のスイッチ、リモコンなど手がよく触れるところは、朝一回ハイター水(ハイター10mlを500mlの水で薄めたもの)で拭くといいですよ。

8.(×) フェイスシールドやマウスシールドはマスクと同じくらい感染防御に有効である。

フェイスシールドやマウスシールド、隔離板やシートは直接の飛沫に対してはある程度有効ですが、空いている隙間が広いので、感染を予防する効果は少ないです。マスクと併用していただくと効果があります。

9.(×) マスクは鼻を出して口だけにしても効果は変わらない。

鼻がでていると、そこからウイルスを吸い込んでしまいます。しっかり鼻から顎まで覆ってください

10.(×) スーパーや店舗入り口の消毒スプレーは指先だけつければ十分である

アルコール消毒は手全体にすりこんでください。お店に入る時と出る時、両方やってほしいです。なお、手を洗える環境なら、アルコール消毒より手洗いのほうが有効です。

