



お医者さんに教えていただいた 新型コロナウイルスの感染症予防

キッズクリニック智 院長 渡邊 智子先生

■感染しない・させないために

感染者に近づかない、つまり外出は最小限に控えることです。デルタ株の感染力が強いということに加え、みんなコロナ禍前に戻るかのように出かけていることも感染の広がりを加速させています。

自分の体調変化に気付けない人も増えています。“いつもだるいから”それが普通だと思っていたり、子どもが具合悪いと訴えても、仕事を休めない保護者が対応できないと、「それが当たり前」「そのくらい我慢しないとイケない」と思ってしまうようになってしまいます。新学期が始まりますが、感染は誰のせいでもありません。ただ、仲間のために自分の体調を見極め、保護者は休ませる勇気を持って欲しいと思います。

マスクは人へ感染させることの予防にはなりますが、ウイルスは非常に小さいので普通のマスク(医療用のN95マスク以外)では通ってしまいますし、隙間なく装着しないと、本当の意味での感染予防にはなりません。

■知っておいてほしい 大切なこと

- ◎マスク・消毒薬・ワクチンの力を過信しないで!
- ◎新型コロナウイルスは人から人へ感染するもの。他の人が居ない場所・距離が離れている場所では、暑い・苦しいと感じたらマスクは外してOK!
- ◎ワクチンは重症化を予防するもの。感染を完全に防ぐものではないので過信禁物!
- ◎不特定多数の方が触るもの(例:お金、自宅以外のドアノブなど)を触った後や外から帰った時には石鹸or流水で手を洗う!



感染予防 5つのポイント

①**感染者に近づかないのは鉄則**
“今”必要な外出かもう一度考えましょう!

②**体調の変化に早く気づく**
発熱・咳などは当然ですが、いつもより倦怠感が強い・食欲がないなどを感じたら、早く寝ましょう! 自分と仲間のために、翌日は仕事や学校は休んでゆっくり過ごしましょう。数時間経過しても症状が改善しなければ、診療時間内に医療機関の受診を。その際は必ず、電話で事前に問い合わせをお願いします。

③**よく眠る、よく食べる、よく笑う**
感染した後に、免疫力が低下した時点で“発症”が成立します。しっかり眠り、ごはんを美味しく食べ、家族でよく笑いストレスをためないようにし、免疫力を維持しましょう。

④**水分をこまめに取り**
マスクにより、口渴感が薄れています。熱中症の予防だけでなく、感染予防にも口腔の乾燥を避けることは大切です。

⑤**建物内では換気が重要**
サーキュレーターなどを利用して、空気の流れを作り、窓から窓へ空気を逃すことが重要です。空気清浄機の過信は禁物です。