

# アクティにしおニュースレター



## 「新型コロナウイルスに 負けないようにするには？」特集号

ニュースレター Vol. 25 2020年5月  
発行：にしお市民活動センター  
〒445-0837 西尾市鶴ヶ崎町6番地2  
Tel 0563 (56) 3923  
Fax 0563 (53) 0230



## ごあいさつ

外に出ると気持ちの良い空気、新緑や様々な花が咲き乱れ、過ごしやすい季節になりました。茶処西尾の恒例行事である“お茶摘み”も始まっています。

しかし、全国に新型コロナウイルス感染が拡大し、緊急事態宣言が発令され、国民ひとりひとりの意識の持ち方と行動の自粛が必要とされています。

今号は『新型コロナウイルスに負けないようにするには？』と題し、特集してお知らせします。

## 1. ウイルスの特性を知り、コロナパニックを防ごう

無意識に触ってしまっている回数には..



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

手についたウイルスは次のものを触るとどれくらい感染力を維持するでしょう？

『厚紙』で24時間

『ステンレススチール』で48時間

『プラスチック』で72時間

目に見えるものはウイルスがついていると思えば対応！普段の生活で触ってしまったら、目・鼻・口を触る前に、とにかくまず手を洗いましょう。

## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



ウイルスは、これに弱いのだ！

- ・ハンドソープ(石けん)
- ・洗剤
- ・アルコール消毒
- ・熱(70度以上で一定時間加熱)

パニックを防ぐには・・・

- ① 不安な気持ちを一人で抱え込まないで、信頼できる友人・知人・家族と話そう。(不安の解消)
- ② 自宅で過ごそう。ワイドショーなどのTVばかり見ないで、おいしい食事・睡眠・適度に運動・家族団らんを。
- ③ お酒やたばこ、薬(睡眠薬)などに頼らないで過ごそう。
- ④ 情報に惑わされないで事実を入手する。信頼できる情報源を見つけよう。(不安や焦りを感じる番組は見ない)

## 2. 感染経路の種類

飛沫核感染



主な感染経路は、この3つとされています。

- ①接触感染
- ②飛沫感染
- ③飛沫核感染(空気感染)

### ①接触感染

手に触れるもの全てから感染します。

- ・ドアノブ
- ・スマホ
- ・握手などなど



### ②飛沫感染

ウイルス+水蒸気が会話や咳などにより拡散し、感染します。



### ③飛沫核感染

飛沫で出たウイルスが、一定の距離と時間、空気中で漂い感染します。



特にエアロゾル感染に注意！

大量の飛沫が発生した時に出現し、感染リスクが高くなります。

## 3. 感染の予防



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

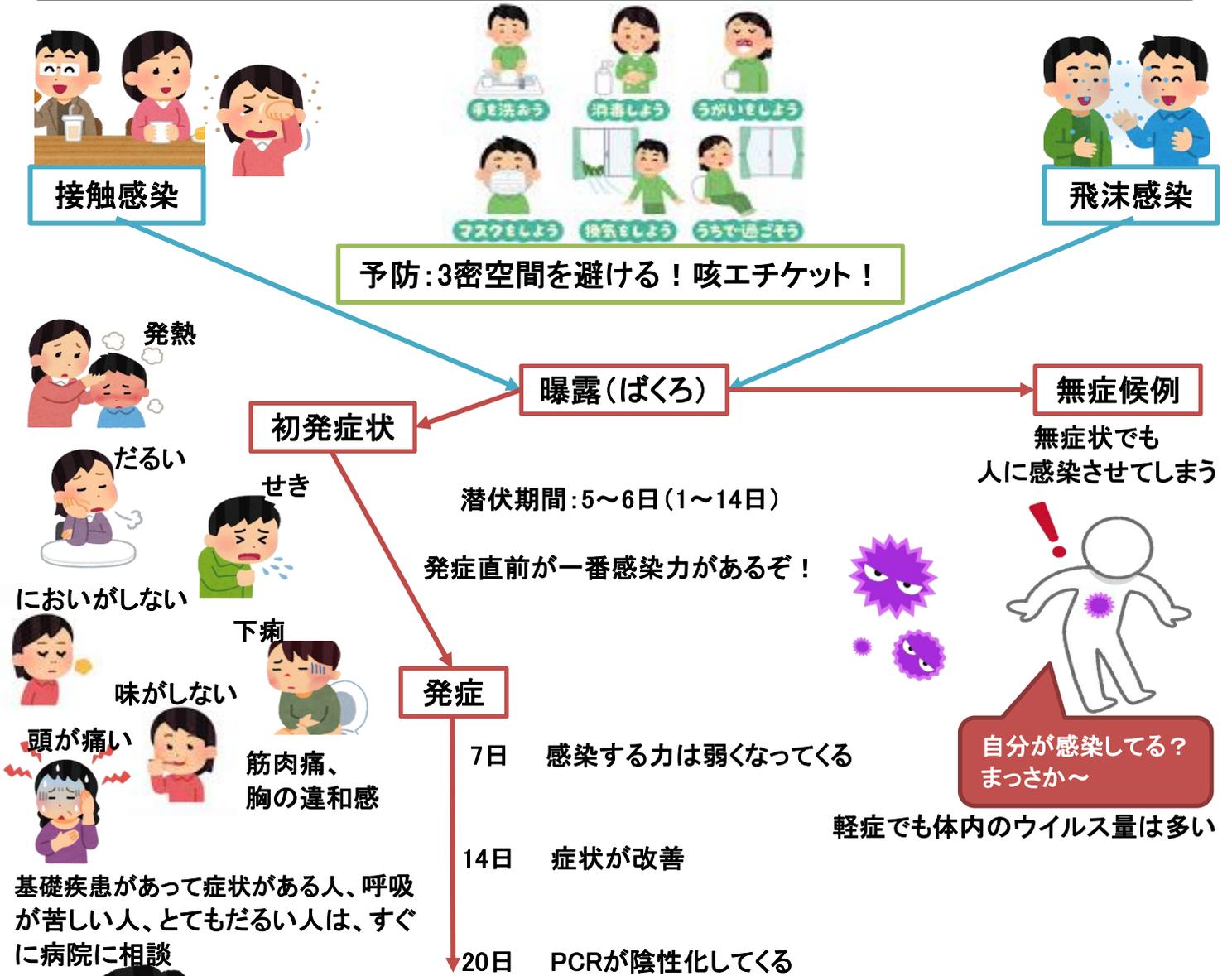
感染予防は『密閉』『密集』『密接』の3密空間を避けるよう心掛けましょう！

- ◆手洗い・指の消毒を徹底
- ◆クラスターになりそうな場所を避ける
- ◆咳エチケット(マスクの着用など)
- ◆換気をこまめにする(1時間に最低6回)
- ◆朝夕体温測ると自分の体の変化に気づきやすい
- ◆自分の行った場所などをメモしておくのも大切です



自分を守ることが、家族や職場の人たちを守ることとなり、それが日本全体を守ることに繋がっていきます！

#### 4. 新型コロナの全体図



今、元気だからといって、感染していないとは限りません。もはや、流行地域では、自分が感染していると思って行動するしかないのです。つまり、なるべく人に会わずに自宅で過ごすことが大切です。外出をするときは、マスクをし、距離エチケットが大事です。

**『最強の予防は、家にいること』**



♪はなれて、つながる♪

愛する人や家族との関係を社会的に断たなければならないという意味ではない!

**『物理的な距離をあけたとしても、人と人のつながりは保ってほしい』**

## 5. 私たちができること ～花を咲かせられない時期なら根を伸ばそう～

緊急事態宣言が出て、不要不急の外出を自粛することが求められています。  
活動や行動ができない我慢の時ですが、自分や大切な家族また、早く市民活動を再開するためには  
私たちそれぞれができることをやってみましょう！  
出来ないことより、出来ることを探すと案外あるものです。

イベント中止

学校が長期休み

好きなことが外で出来ない

ボランティア活動が出来ない  
慰問に行けない

離れて住む家族に会えない

仕事なくなった

外出が出来ない

仲間と市民活動ができない

友達に会えない

医療従事者への差別

施設入居の家族に会えない

世界がひとつに

日本がひとつに

可能な施設入居者とは  
オンライン面会をする

地域との連携  
地域の飲食店への応援！  
テイクアウトを利用する  
#西尾エール飯など

医療従事者への  
理解と感謝

オンライン診察を利用

命・家族の大切さに気づく

オンラインで離れた家族と会う

仲間の大切さに気づく

テレワークの推進

家族とのつながりの再確認

市民活動に生かせるよう  
個々にスキルアップを図る

感染予防Up  
食事や運動  
筋トレやヨガは自宅で動画を活用

今できるボランティアを  
見つけてみる

### 参考資料・出典

厚生省ホームページ・国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部  
諏訪中央病院 玉井道裕医師作成資料

エビデンスに基づいた資料を参考に作成しておりますが、状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。4月末日までの情報  
で作成しておりますので、ご理解ください。参考資料とさせていただきます執筆者の方々に感謝申し上げます。

にしお市民活動センター(アクティにしお) 担当: サポートコーナースタッフ  
TEL: 0563-56-3923 / FAX: 0563-53-0230 / Email: saposen@katch.ne.jp