



新型コロナウイルスに負けない



外出中に気を付けたい、感染予防5つ。

①流水だけの手洗いでも一定の効果がある

外出中のトイレなど、石けんやハンドソープが切れている場合もあります。そんな時は流水だけでも手洗いを必ず行いましょう。付着したウイルスを物理的に落とすことが可能です。

②アルコール消毒だけでなく

例えば、ノロウイルスには抵抗性があり、アルコールが効きにくく、手洗いが不可欠です。しかし、今回の新型コロナウイルスにはアルコールが効果的です。携帯できるアルコール消毒液などを持っていれば、手洗いができない場面でも安心です。

③鼻や目に触れない

ウイルスは皮膚に付着し、目や鼻で感染するものではありません。鼻の粘膜や目の角膜などから入込み、臓器の受容体にくっつくことで感染します。外出時に鼻を触らないことはもちろん、マスク

— 紙の脱着は手



を流して清潔な状態で行うなど、注意が必要。

④スマホを操作しながら、食事をしない
ウイルスが付着している可能性が高いため、勧められる行為ではありません。

⑤抗菌、防菌処理ができていても触れない。

エスケーターの手すりなど「防菌処理」されているものがあります。しかし、安心はできません。なるべく触れないことが理想です。