



今回のテーマは、「手洗い、マスク着用について」です。
新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用」です。
感染症を防ぐために、「手洗い」・「マスクの着用」を心がけましょう。

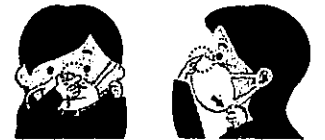
マスク着用の効果について

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある人がマスクをつけた場合です。
風邪やインフルエンザ患者は1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われていますが、マスクを着用することで飛沫による感染を減少させることができます。

また、着用するマスクについて、飛散防止効果の高い不織布マスクなどの活用が推奨されています。

効果の高いマスクを正しく着用するように心がけてください。

正しく使おうマスク!



①鼻の形に合わせ ②あご下まで伸し顔に
すき間をふさぐ すき間なくフィットさせる

会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

ポイント

内閣府新型コロナウイルス感染症対策HPより

マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

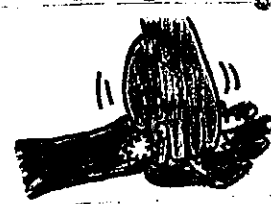
対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マスクシールド
		不織布	布	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%	80%	90%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%	小さな飛沫に対しては効果なし	

国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release より作成

マスクの捨て方

表面を触れないように紐だけ持って
ビニール袋に入れて口を閉じて捨てましょう。

マスクの外側と内側は汚れが付着している可能性があるため、マスクを外したら、手洗いまたは手指消毒を行いましょう。
※手洗いを正しい方法で行うことができれば、ヤケにウイルスを除去できますので、さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。



ポイント
指先・爪や指の間、手首も忘れずに洗いましょう!

手洗いの効果について

人が罹患する要因の多くは、手に付着した病原微生物(細菌・ウイルス等)が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。
多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブ等を介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。手指に付着しているウイルス量は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けん10秒の手洗いで流水で15秒ですぐと1/1000に減らすことができます。

手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液(濃度70%~95%のイソアルコール)も有効です。また、60%台のイソアルコールによる消毒でも一定の有効性があるという報告もあつた。