

保健室便り

With コロナの生活



No.118 2021年10月

桃山学院大学 保健室

新型コロナウイルス感染症の拡大から1年半以上が経過し、ワクチン接種や治療薬の開発等が進み、少しずつ社会生活の制約も解除の方向へ進んでいます。しかし、ウイルスを根絶させることは困難なので、感染防止行動は今後も必要です。マスク・手洗い・換気・ワクチン接種等の対策を組み合わせ実行しましょう。

新型コロナウイルス

- 飛沫感染が主流である。
- 症状が出る2日前からウイルスを排出する。
- 殆どの場合1週間程度で快復するが、加齢とともに症状は重くなる傾向がみられる。
- 後遺症は、症状が軽くても出現する。
- 後遺症：味覚・嗅覚障害、脱毛、微熱、息苦しさ、咳、集中力低下、記憶障害など
4人に1人が半年後も何らかの症状が継続している。(国立国際医療研究センター2021/10/8)
- デルタ株は、感染した人の排出するウイルス量は多い。
- マイクロ飛沫や無症状の人からも感染するので、換気とマスクは予防効果がある。
- ワクチンは発症を抑制し、重症化を防ぐ。
ウイルスは今後も変異し続け、根絶することは困難です。
基本的な予防方法は変わらないので、継続して行うことが大切です。



換気



密集回避



密接回避

感染予防の基本

- 30秒以上かけて丁寧に手を洗う習慣を身につける。
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- マスク*は、正しく着用する。
- 3密対策を実行する。換気する・密集回避・密接回避
- バランスの良い食事と睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。
- 外食は、コロナ対策が守られている店を選び、いつも一緒に過ごしている人に限定する。食事するときは、「黙食」会話時はマスクを着用する。

*マスクのJIS規格：一般用のマスクではJIS T9001と表示されているものを選びましょう。

4つの捕集機能、(微粒子物質・バクテリアを含む飛沫・ウイルスを含む飛沫・花粉粒子)と通気性、安全・衛生項目を規定しています。素材は不織布・ウレタン・布といろいろあります。日本では、マスクの公的な規格がなかったのですが、2021年6月に経済産業省よりJIS規格が制定されました

JIS規格であれば、不織布でなくても性能は保証されています。



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。
保健室 TEL0725-54-3131 (代表) 月~金 9:10~16:40
メール:hoken@andrew.ac.jp

