

～全ての人のかけがえのない命を守るために①～

新型コロナウイルス基礎知識

1. 新型コロナウイルスに感染した人が発病するまでの潜伏期間は最長14日間程度
・・・あなたは今、潜伏期間かもしれない
2. 無症状感染者や通常の風邪と見分けのつかない程度の軽い症状の感染者がいる
・・・あなたやあなたの友達は、今、感染者かもしれない
3. 「3密」→密閉空間、密集場所、密接距離を避けることで感染するリスクを大きく下げられる
・・・みんなでカラオケ、ライブハウス、スポーツジム……………今は我慢
4. プラスチック、金属などに付着した新型コロナウイルスの寿命は最長72時間（3日）程度
・・・そのスマホ、ウイルス着いてるかもしれない
5. ウイルスは手を介して目、鼻、口などの粘膜質から体内に入り込む
・・・洗っていない手（消毒していない手）で顔を触ってはいけない
6. 手についたウイルスは石鹸で手洗いする事や消毒液で正しく消毒することで99%以上除去できる
・・・とにかくこまめに手洗い、手洗い、手洗い、（消毒、消毒、消毒）
7. 免疫力を高める（睡眠、食事、運動、笑顔…）ことで、感染リスクを下げられる
・・・7時間睡眠、栄養バランス、発酵食品、人混みを避けた運動、お笑い…？
8. 紙マスクが手に入らない場合には、布マスク、自作マスク。それもダメならハンカチで簡易マスク。
効果は少々落ちるが付けないのとは大違い
・・・自作マスクの作り方はネットに多数あり

**ネット、テレビ、ラジオ、新聞等で最新の情報を獲り、その情報の正確さや意味を考え、
最終的には1人ひとりが全ての行動を自己判断すべし**