

1月になり、かぜをひきやすい時期となりました。新型コロナウイルス感染症予防に加えて、インフルエンザについてもしっかりと予防し、毎日元気にすごせるようにしましょう。

病気の原因となるウイルスを運ぶ「飛沫」を飛ばさないようにしましょう。

「飛まつ」とは

くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは目に見える大きいものから、5μm (0.005mm) くらい目に見えない小さなものまであります。

くしゃみ



せき



会話



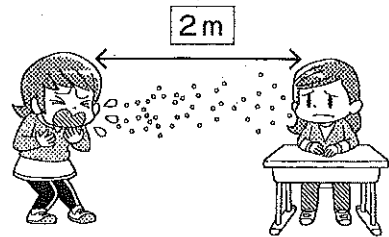
また、ウイルスに感染した人が飛ばす飛まつの中には、ウイルスが入っていることがあり、ほかの人への感染源になります。

飛まつによって感染するウイルス

- ・新型コロナウイルス
- ・インフルエンザウイルス
- ・風しんウイルス
- ・アデノウイルス (咽頭結膜熱 [プール熱] や流行性角結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・エンテロウイルス (手足口病やヘルパンギーナ、急性出血性結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・ムンプスウイルス (流行性耳下腺炎 [おたふくかぜ] の原因になるウイルス)
- ・ライノウイルス
- ・RSウイルス
- ・ヒトメタニューモウイルス など

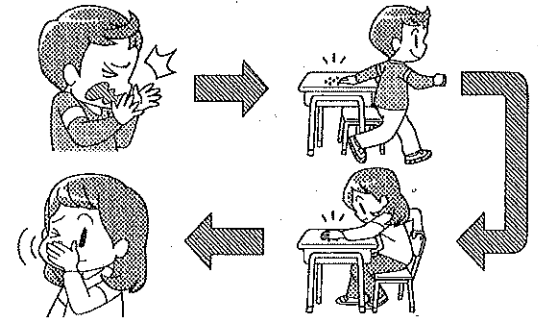
飛まつはどれくらい飛ぶの？

くしゃみ・せき・会話のそれぞれで、飛まつが飛ぶ距離は違い、くしゃみの場合は、約2m飛ぶとされています。また、飛ばされた飛まつは、気がつかないうちに、ほかの人の鼻や口などに入ってしまうことがあり、感染者の飛まつからウイルスに感染する「飛まつ感染」を起こすことがあります。



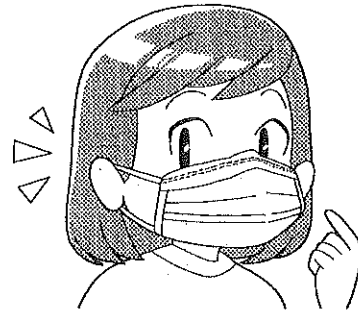
飛まつから「接触感染」につながることも

ウイルスの感染は「飛まつ感染」だけではありません。感染者の飛まつが付いたものに触れて、手にウイルスが付き、その手で、鼻や口、目などに触れて感染する「接触感染」もあります。手洗いをして、手に付いた飛まつを落とすことで、接触感染を防ぐことができます。

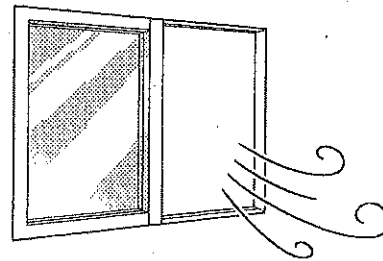


飛まつによるウイルスの感染を防ぐには

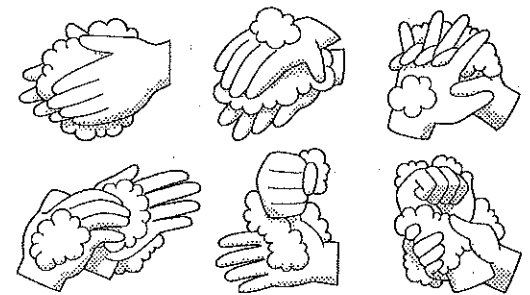
マスクを着用する



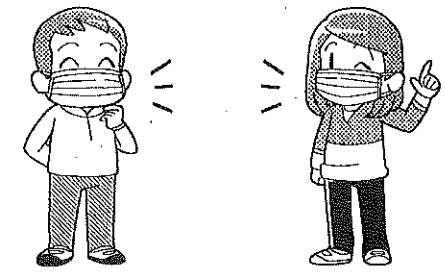
こまめに換気をする
(空気中に残る飛まつを外に出す)



手のすみずみまで石けんを使って洗う



ほかの人と1~2mの距離をとる
(飛まつは2mまで飛ぶ)



マスクの効果を高めるには

マスク (不織布マスク) をつけるときは、できるだけ顔とマスクの間に隙間をつくらないようにして、鼻と口をしっかりと覆います。使用後は、ひもを持って外し、ビニール袋などに入れて処分しましょう。



マスクのワイヤを「W」に折っておくと、鼻の形に合わせてつけられます

