

3 さらに感染拡大の防止のために

万一感染した場合に、さらに拡大させないようにするためには何が大切でしょうか。感染すると保健所から濃厚接触者がいないかどうかの聞き取りが行われますが、1～2週間遡っての行動について正確に思い出すことはなかなか難しいものです。このため、特に感染の拡大の場となりやすい、マスクなしでの他人との対話、会食、飲酒などの**行動については、スケジュールや日記、メモなどで残しておく**ようにしてください。配布している「行動記録表」をぜひ利用してください。また、**接触確認アプリ(COCONA)**の利用もお願いします。

どんなに気をつけていても運悪く感染してしまうこともあり、感染すること自体が悪いわけではありません。感染しても自分の行動についてきちんとした説明ができるようにしておくことが大切です。

さらに、**日頃の体調管理**に努め、毎日の体温測定を行う、体調に変化があったら特に注意して行動するといった心がけもお願いします。



おわりに

幸いなことに弘前大学の周辺では未だ感染者が発生していません(9月1日現在)。こうした環境をできるだけ維持していくためには、皆さんの日頃の感染予防の心がけが大切です。

弘前大学では、万一大学内で感染者が発生した場合に備え、感染拡大の防止を図りながら大学活動を維持していくための準備を行っています。皆さんも、感染者が発生しても、むやみに恐れるのではなく、感染のしくみや防止策を正しく理解し、冷静に対応するようにお願いします。

新型コロナウイルス感染症



正しく知ろう

感染経路と予防策



弘前大学
HIROSAKI UNIVERSITY

はじめに

新型コロナウイルス感染症について、全国的に見ると、学生や大学活動の場でクラスターが発生する例も見られます。

報道や専門機関のサイトの情報の中から、改めて注意ポイントとして再確認すべき点をまとめてみました。正しく理解して適切に行動することで感染の拡大を防ぎましょう。

1 感染の経路

感染予防の第一歩は感染経路を正しく知ることです。特に重要なのは①②の2つです。



① 飛沫感染

感染者が会話やくしゃみなどをして、その飛沫が対面する人の口や鼻、目から入ることによる感染です。最大の感染経路とされています。



② 接触感染

ウイルスがついたモノを触れた手で顔を触った際に、口、鼻、目などの粘膜を通じて感染するものです。



③ 空気を介した感染

このほか、3密空間で①の飛沫の一部がエアロゾルやマイクロ飛沫といった小さなものとして空気中を漂うことにより、一時的に空気を介した感染のリスクが生じる可能性が指摘されています。

2 感染予防策

感染予防策は、感染の経路を正しく断ち切るようにすれば最も効果的になります。やたら神経質になる必要はありません。



最大の感染経路である飛沫感染の予防には、**何といてもマスクの着用**です。会話をする時、会話をしている人がいる場では必ずマスクをしましょう。

飛沫感染の恐れがあるのにマスクをつけるのが難しいのが、食事の場、特に飲み会の場です。こうした場合は、感染の大きな原因となっているので、こうしたときでも、対面にならないように座る、あまり大きな声を出さない、会話をする時には手をかざす、食べ終わってからマスクをして会話するなど、「**会話による飛沫をどうすれば避けられるか**」考えて工夫することが大切です。

逆に、飛沫感染の恐れがない場(気温が高い屋外、ジョギングなどの運動中など)では、無理に我慢してマスクを着用すると健康を害することがあるので、**マスクの着脱を合理的に行い**ましょう。



② 手洗い、消毒

接触感染の予防には日頃の手洗いや手指消毒が大切です。特に、帰宅時(家に持ち込まない)、調理や食事の前(口に入れない)、どこかの施設に入る際(持ち込まない)、施設から出る際(持ち出さない)といった**重要なタイミングをおさえると効果的**です。また、石鹸と水を使って20秒以上丁寧に手を洗うようにしましょう。



③ 3密を避ける

3密を避けることは、どの感染予防のためにも重要ですが、特に、空気を介した感染については、換気が悪く、人が多く、発声のある空間で、一定時間過ごすことがリスクとなります。