新型コロナウイルス感染症について

新型コロナ
ウイルスとは？

外側にコロナ（王冠）の突起を持つウイルスです。
RNA（遺伝情報）を持ち、粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質でできた二重の膜を持っています。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などに付着して入り込み、増えていきます。大きさは0.1ミクロン程度です（花粉は３０ミクロン）。

新型コロナウイルスの感染について

ウイルスが拡散する方法は主に２つあります。

その１「飛沫感染」

感染者のくしゃみ、咳、つばなどの「飛沫」と一緒にウイルスが放出され、他の人が飛沫とともにウイルスを口や鼻や目などの粘膜に付着することで感染します

２m

飛沫は２メートル程度飛びます（互いに手を伸ばしても届かない距離）

その２「接触感染」

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを「接触」すると手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触ると、粘膜から感染します。

コロナウイルスが付着した手で手すりやノブなどを触ることで汚染

汚染された物を触った手で、口や鼻、目などの粘膜を触ることで感染

インフルエンザと新型コロナウイルスの違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間	１～２日	１～１４日（平均５、６日）
無症状感染	10%（無症状者ではウイルス量は少ない）	数～60%(無症状者でもウイルス量は多く、感染力が高い)
ウイルス排出期間	５～１０日（多くは５～６日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は１０日以内
ウイルス排出ピーク	発症後２、３日後	発症日
症状	高熱、咳、筋肉痛、頭痛	高熱、咳、息切れ、味覚障害

新型コロナウイルスが表面上生息できる期間

ウイルスの寿命は気温や湿度に左右され、試験管での実験では3.8℃の気温では最大２週間生存し、37.2℃の気温では１日しか生存しなかった、という研究データもあります。環境により、消滅する期間に大きく差が出るため、ウイルスが自然消滅することを待つよりも、適切に消毒を行うことが必要です。

物質表面	生息期間	物質表面	生息期間
紙、ティッシュ	３時間	ステンレス	２～３日
銅	４時間	プラスチック	２～３日
段ボール	２４時間	ガラス	４日間
木材	２日間	紙幣	４日間
布	２日間	マスクの外側	７日間

※21-23℃で湿度 40-60%環境下

新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について

※「消毒」は菌やウイルスを無毒化すること、「除菌」は菌やウイルスの数を減らすことを言います。

方　法	物	手指	備　考
石けんによる洗浄	○	○	流水 15 秒、石けん 10 秒、流水 15 秒の手洗いでウイルスが 1 万分の 1 に減少。手洗い後の消毒は基本必要なし。
熱水	○	×	80℃の熱水に 10 分間さらすことで死滅できる
アルコール消毒液	○	○	濃度 70%以上、95%以下が推奨。消毒箇所によくすり込むことで無毒化させる。引火性があるため、火の近くでの使用や空中噴霧は禁止。
次亜塩素酸ナトリウム水溶液	○	×	家庭用漂白剤で作ることができる。使用する際は、0.05%（500ml ペットボトルの水に、キャップ 1 杯の漂白剤を混ぜる）濃度で利用(※)。皮膚や金属の利用には向いていない。
洗剤（食器、洗濯）	○	?	有効である成分が含まれている洗剤であれば、ウイルスを無毒化することができる。
次亜塩素酸水	?	?	次亜塩素酸ナトリウム水溶液と混同されがちだが、異なるものであり、保存状況によっては時間経過で消毒効果が無くなるため、消毒薬としての利用は難しい。

※次亜塩素酸ナトリウム水溶液は、希釈した場合は 1 回で使い切ること（1 ヶ月後では消毒能力が 50%に低下）

消毒箇所	使用薬剤、道具	消毒方法
ドアノブ、手すり、スイッチなど、よく手が触れる箇所	・ペーパータオル、布 ・アルコール消毒薬 　または次亜塩素酸ナトリウム水溶液 ・（場合によって）ゴム手袋	ペーパータオルや布に、アルコール消毒薬または次亜塩素酸ナトリウム水溶液を染みこませ、消毒したい箇所を拭き取る。
テーブル、イスなど人が利用した後のもの		
トイレ（ドアノブ、トイレのレバー、便座、便座の蓋、ペーパーホルダー）		
不特定多数の人が利用するスペース（カウンターなど）		

スプレーで消毒液を散布し拭き取る方法では、万が一、スプレーした先にウイルスが付着していた場合、吹き付けた空気圧でウイルスが空気中に吹き飛んでしまう可能性があります。できれば布に消毒薬を染みこませ、拭いた方が効果的です。

※次亜塩素酸ナトリウム水溶液を使用し消毒を行った際、金属への腐食性があるため、水拭きが必要です。
消毒液を空気中に噴霧し使用することは、健康に害を及ぼす危険性、また引火の可能性があります。

空気中のウイルス対策について

「換気」は、コロナウイルスの微粒子を室外に排出するために必要です。
そのためには、こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換えることが必要です。

	①定期的に換気時間を設ける方法	②常時窓を開けておく方法
換気方法	換気時間に２方向の窓を開ける	１方向の窓を少し開けておく
換気時間	数分間程度	常時開けておく
換気回数	１時間に２回以上	常時開けておく
換気目安	二酸化炭素濃度が 1000ppm を超えていないかを確認	