

はあもにい

No.300

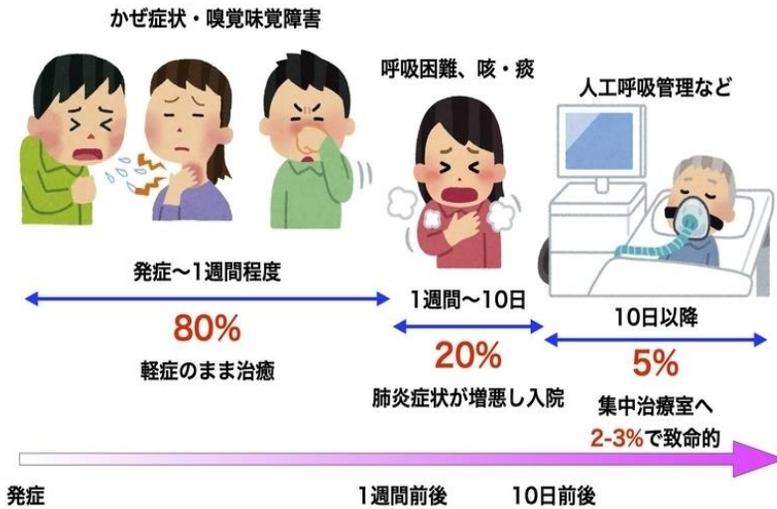
2020年
冬臨時号

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678

ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

新型コロナウイルス 冬の対策

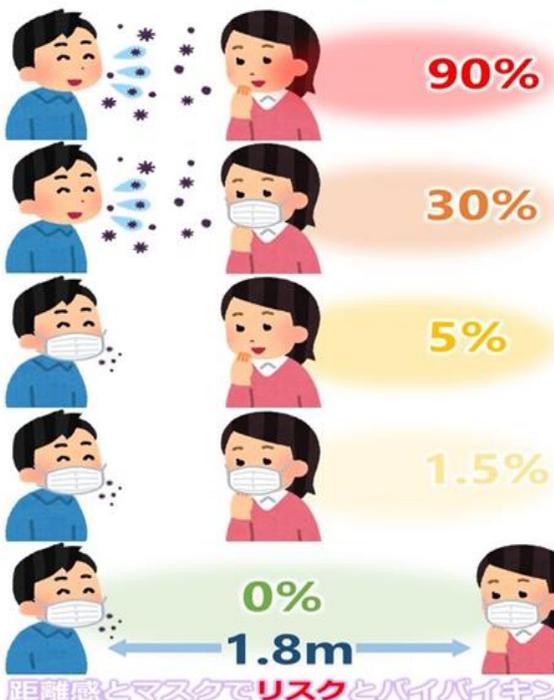
1) コロナ感染症は油断できない感染症です



◎全体の致死率は1.2%ですが、70歳以上の高齢で見ると12%と高率です。

◎軽症・無症状感染であっても、後遺症が色々報告されています。

2) マスクの効用 特に冬は大事です！



◎マスクで咳や大声による飛沫が飛ぶのを防ぎ、飛沫の吸い込み量も減ります。

図のようにお互いがマスクをし、1.8mほど離れていれば飛沫の暴露をかなり減らすことができます。

飲み会などにどうしても参加する場合は、なるべく短時間で正面や真横を避け、斜め向かいに座って距離を取りましょう。

◎冬は、冷たい空気で、体温が37度くらいの時、鼻中は33度くらいになります。温度が低いと鼻中に入ったウィルスが増殖しやすくなります。マスクでそれが防げます。

3)冬でも換気が重要！

暖房(18度以上)をつけ、窓を開けましょう。

◎飛沫は水分に覆われていますが、冬の乾燥でさらに軽くなり、飛沫核（エアロゾル）として長時間空気中に漂うようになります。

エアコンだけではエアコンの流れで、部屋中に飛沫核（エアロゾル）が流れてしまいます。

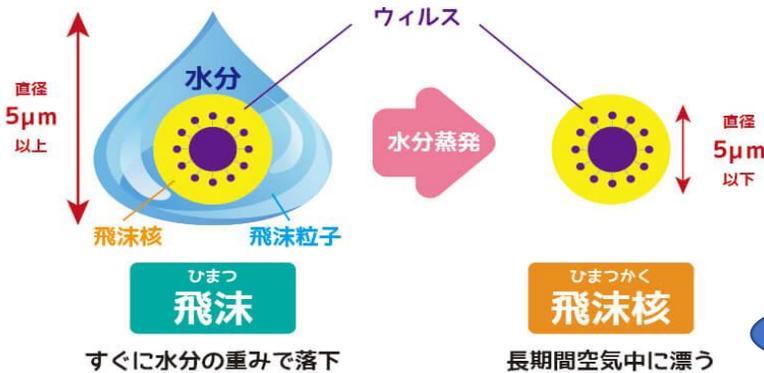
効果的な換気は、風が吹き込む窓と対角線上にある窓を開けて空気の出
口入り口を作る事です。

窓が一つしかない場合は、扇風機を外に向けて使用すると室内の空気が外
に流れます。

できれば30分に数分の換気をしましょう。

◎自動車の場合は、外気を取り込むエアコンを最大風量で付ければ換気される
そうです。

↓自動車のエアコンのマーク



外気取込のマーク

4)加湿の必要性！ 湿度40%～60%に！



◎気温24度では湿度60%の場合、飛沫の殆どがすぐに床に落ちてしまうの
に比べて、湿度10%では長い時間空気中を漂います。但し、床や机の掃除は頻繁におこないま
しょう。

◎ヒトの粘膜のバリア機能（線毛）は、湿度が40～60%が最も効果的に働き、外にウィル
スを出そうとします。

★消毒薬購入時の注意

消毒用のエタノールは70%前後の濃度が必要です。

医薬品・医薬部外品には必ず濃度が記載してありますが、濃度が記載して
おらず、除菌抗菌用などの製品は消毒には適しません。ご注意ください。