



ひびこれこうじつ

日々是好日 11月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

咳エチケットをお願いします。

秋から冬に季節が変わっていきます。季節が替わり風邪シーズンが到来します。コロナ感染は、インフルエンザ感染と症状では区別がつきにくいので問題になっていますので、今シーズンはとくに手洗い、マスクの励行など、きびしい感染対策が要求されています。

人が咳やくしゃみをすると、しぶきが半径2mの範囲で飛び散ります。また1回のくしゃみで約4万個の飛沫が口鼻から飛び出しますので、半径2mの中にいた場合、飛沫の散弾をうけていることとなります。その飛沫には水分が含まれていてウイルスがいると感染が広がります。

咳エチケットとういうと、咳やくしゃみのときにハンカチや袖口で鼻や口を覆って、風邪の方はマスクをすろと思われるかと思います。しかし、すでに外出時には、マスクを着けている方がほとんどですので、さらに咳やくしゃみの際はマスクの隙間から、しぶきが飛び散らないようにマスク周辺を少し抑えると、良いと思います。鼻水や唾液で手が汚染され、そのまま手洗いせずドアノブなどに手を触れると、そこに病原体が付着し、他の人が触って、病原体が移動していきますので、それぞれお互い病原体のキャッチボールをしないように、手洗い、消毒をすることが大切です。コロナはいまだワクチンが完成しておりませんし、感染した場合、現状では入院や隔離になってしまいますので、お気を付けいただきたいと思います。

