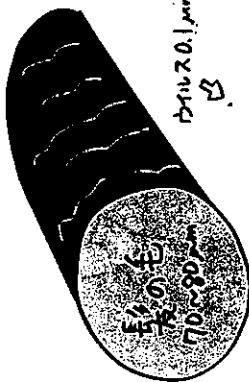


新型コロナウイルスを 知ろう！気をつけよう！

世界中で流行している新型コロナウイルス。
人から人にうつりやすい病気なので、自分が他の人からうつされたり、
他の人にうつしたりしないよう、気をつけなければなりません。
ここでは、知的障害のある人やその家族に知ってほしい、
新型コロナウイルスに関することを説明します。

※この記事は、厚生労働省や関係研究機関などが今年4月末までに公表した情報をもとに、なるべくわかりやすく書いています。
書かれている内容は変わったり、新しいことが追加されたりします。

新型コロナウイルスってなに？



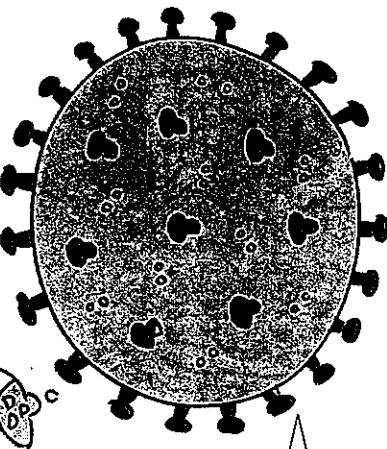
ウイルスは目には見えません。その大きさは、髪の毛1本の太さの700分の1ほど。

ウイルスは、生物の体の中に入って増えていきます。そして、私たちの体をつくっている細胞を壊してしまいます。
壊された細胞が増えていくと、病気になってしまいます。
新型コロナウイルスも、こうしたウイルスの一つです。

「コロナ」は「王冠」という意味です。
外側についているトゲのようなタンパク質が王冠のように見えるので、「コロナ」と呼ばれるようになりました。



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真。トゲのようなタンパク質がついています(写真提供：国立感染症研究所)



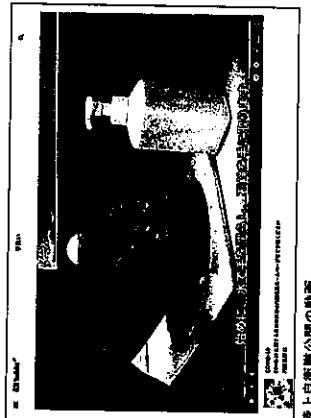
2020年1月に国内で初めて新型コロナウイルスの感染者が確認されてからおよそ半年。急速な感染拡大は、同時に私たちの社会のあり方に計り知れない影響を与えています。知的障害のある人を取り巻く環境も例外ではなく、感染の不安を抱えながら、不自由な生活を強いられています。

『手をつなぐ』では、新型コロナウイルスが知的障害のある人たちの生活にどのような影響を与えていたのか、どのような不安や困りごとに直面しているのか、知的障害のある人やその関係者のみなさんから寄せていたいただいた声を掲載。新型コロナウイルスについて、知つてほしいことと合わせて紹介します。



予防・治療法

= おしゃべり



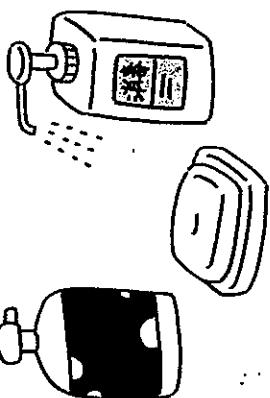
こまめに手洗いをすることが大切です。手洗うときは、必ず石けんを使い、指の間や指先、手首までていねいに洗ってください。

こまめに手洗う時間は30秒くらいです。ユーチューブなど動画共有サイトでは、手洗いの正しい方法をわかりやすく説明している動画を見ることができます。

できるだけマスクをしてください。マスクをすると、鼻水やつばの粒が鼻や口から飛び散るので防ぐことをおすすめします。そして、自分の鼻や口をうつさないようにしましょう。

人がたくさん集まる場所には行かないでください。店や役所など、人がたくさんいるところに行くときは、なるべく他の人と2メートルくらい離れるようにしましょう。

なぜ、石けんで手を洗わなければいけないのである？



手にはウイルスがついていることがあります。新型コロナウイルスは油のような膜におわかれています。石けんは、この膜を溶かします。アルコール消毒液も、石けんのように新型コロナウイルスの膜を溶かすので、手が洗えないときはアルコール消毒液を乾いた手にかぶて、よく手をもみましょう。

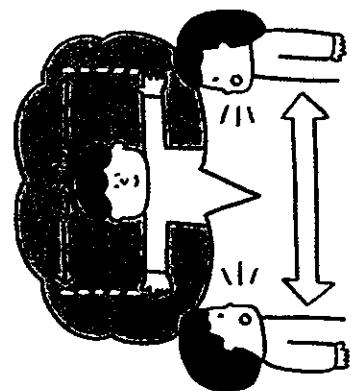
新型コロナウイルスは、どうやってうつるの？

新型コロナウイルスにかかると、どうなるの？

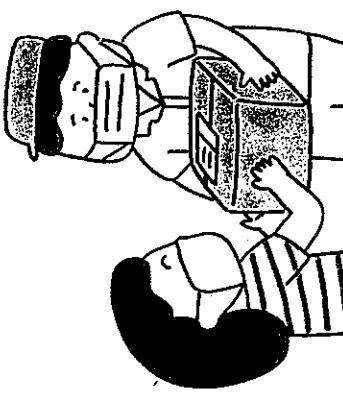
新型コロナウイルスには、ウイルスが入っています。

新型コロナウイルスにかかった人の鼻水やつぼには、ウイルスが入っています。新型コロナウイルスにかかった人がくしゃみやせきをしたり、大きな声で話したりすると、口や鼻から目に見えないほど小さな鼻水やつぼの粒が出ます。その粒を吸い込んだり、粒が付いた手で口や鼻を触ったりすると、ウイルスがうつることがあります。

多くの人は、軽い症状が、まったく近状が出ないまま治ります。一部の人は、症状が重くなります。肺炎といって、肺がうまく動かなくなつて息が吸いづらくなる病気になつてしまふ人もいます。心臓や血管の病氣にかかつたり、がんや糖尿病などの治療中だつたり、高血圧だつたりする場合は新型コロナワイルスにかかると重症になりますといわれています。



食べ物や、送られてきた荷物などからうつしたりするの?



いまのところ、食べ物や荷物などから新型コロナウイルスにかかった人はいません。新型コロナウイルスは、金属やプラスチックのようなツルツルしたものの表面には長く残りますが、紙などザラザラしたものには長く残らないといわれています。新型コロナウイルスは熱に弱いので、食べ物もきちんと火が通つていれば大丈夫です。

熱やせきが出来たら、どうすればいいの？

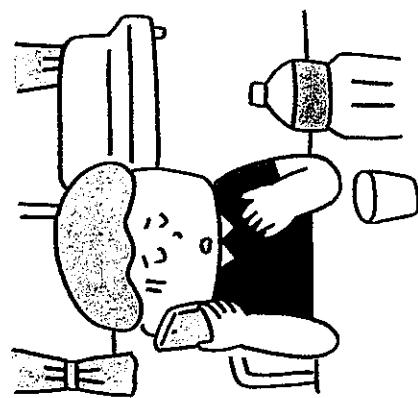
治ります。新しい薬もつくられています

が、まだたくさん的人が使えるほど広まっています。

私たちの体には、もともとウイルスを攻撃する働きがあります。もし、新型コロナウイルスの症状が出たら、病院に入院したり専用の施設に入って、体がウイルスを追い出してくれるのを待ちます。その間、熱やせきを抑える薬を飲んだり、息を吸いやすくするための治療を受けたりします。

誰かにウイルスをうつされないか心配です

ウイルスをうつされないか、みんな不安です。不安になると、私たちの「人を思いやる気持ち」はどんどん弱くなります。不安だ、恐い、自分だけは助かりたい…。そして、ウイルスにかかるて苦しんだ人、病院で働く人、せきをした人、必要があるて外出する人などを「ウイルスをうつされるかも」と避け、差別し、攻撃する人たちが出てきます。そうした差別を、「正しいこと」というような情報も流れてきます。しかし、そうした差別は、私たちが生きています。

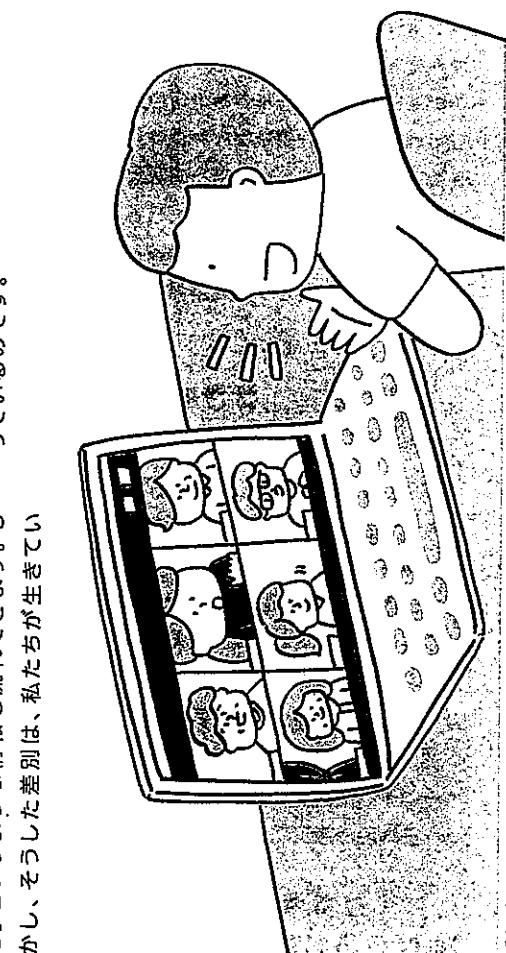


家の外に出ないようにしましょう。
普通のかぜか、新型コロナウイルスにかかったか、いまはすぐに調べることができます。

熱が続いたり、息が苦しかったり、とてもだるい場合は、いつも行っている病院に電話して、病院に行つたほうがいいか聞いてください。
糖尿病や心臓の病気、がんの治療などをしている人や高齢者は、熱が出たら病院に相談しましょう。

家族が新型コロナウイルスにかかかったかもしねといと思つたら

日本環境感染学会のウェブサイトでは、家族が感染したときの対応が紹介されています。



1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける(子どもが小さいなど居室を分けられない場合は、異なる向きをお互いに逆にして頭と頭が離れるようにする)
2. 感染者の世話をすることは、できるだけ限定する(他に病気のない人ひとりが望ましい)
3. できるだけ全員がマスクを使用する
4. 小まめにうがい・手洗いをする
5. 日中はできるだけ換気をする
(特にトイレや風呂場などみんなで使うところは、窓を開けてよく空気を入れ換える)
6. 取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する
(感染者の体液がついたものは、マスク、手袋をして洗濯し、完全に乾かす)
8. ゴミは密閉して捨てる