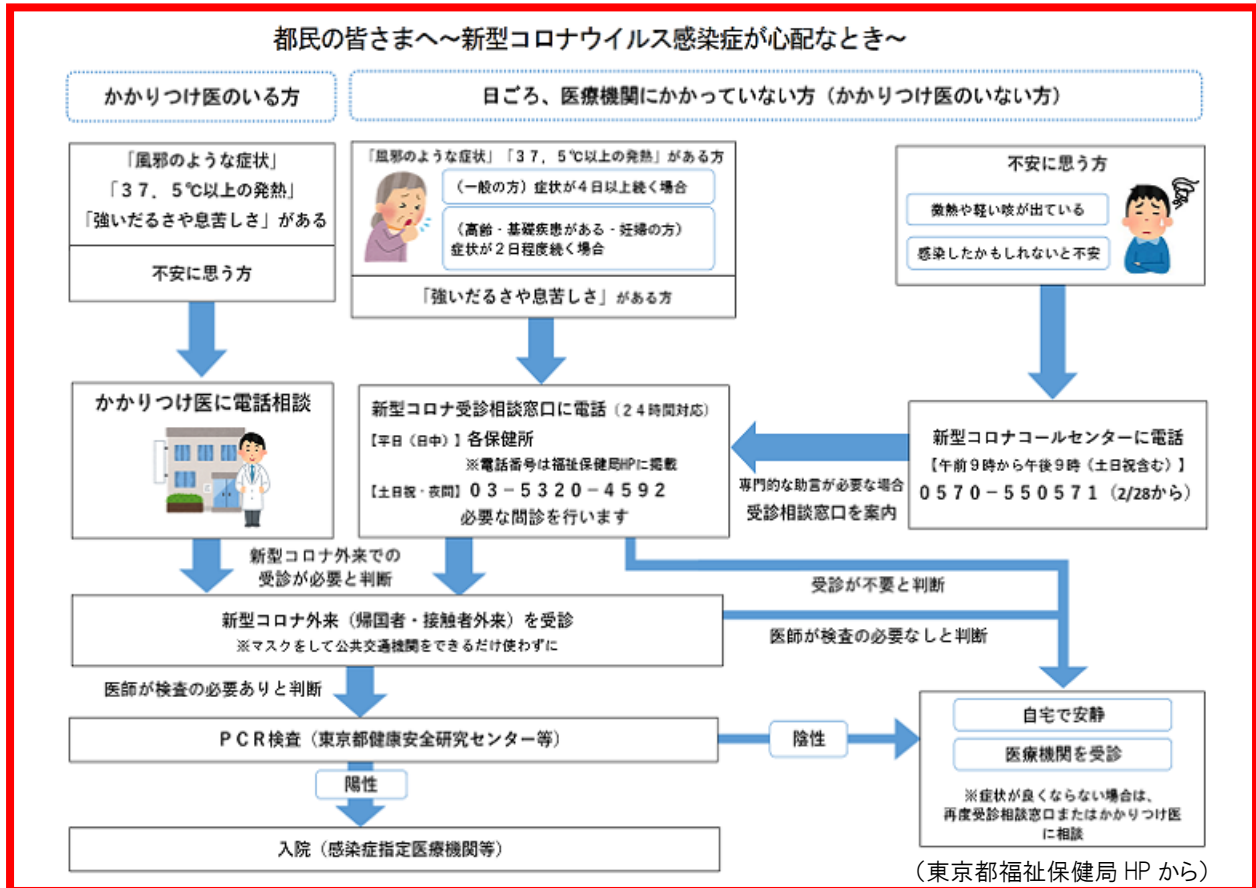


新型コロナウイルス感染症への注意喚起 その3

風邪症状が出たらどうするか、感染したらどうするか、考えていますか？



東京都の1日あたりの感染者数は4月4日から100人を超えて増加しており、感染ルートが追えない感染者が大半を占めるようになりました。もはや誰もが他人事ではありません。若者は重症化しにくいと言われていますが、確率が低いということであって重症化しないわけではありません。現に海外では基礎疾患のない10代20代の死亡者も出ています。感染拡大をくい止めるには、社会的距離(social distance)といて、人と人との距離を離すことが最も重要です。「3密」つまり、密閉(換気が悪い空間)・密集(多くの人が集まる)・密接(間近での会話)は、たとえその一つでも避けてください。そして石鹸での手洗いを励行してください。マスクは一定の効果はありますが、ウイルスを完全に防げるわけではありません。マスクの表面は不潔ですから、マスクをさわった手で口、鼻、目をこするとかえって感染の危険が高まりますのでご注意ください。

気をつけていても風邪症状が出てしまった場合、上記の図にしたがってまずは電話相談してください。軽症の方は自宅療養してください。早く診断されたからといって何か治療があるわけではありません。病院に入院するのは重症の方で、4月7日からは軽症者は都が用意したホテルか自宅で待機していただくこととなります。症状が悪化した際は再度電話で相談してください。人工呼吸器やECMO(人工肺)には限りがありますし、それを扱える医療従事者にも限りがあります。感染がまん延して重症者が増えれば、すべての方にこれらの治療ができるとは限らないということを現実的なこととしてとらえてください。

重苦しい空気で、気持ちが落ち込む方も多いと思います。一人で人が多くないところを散歩する、ジョギングするなど感染のリスクは低いです。家でのリフレッシュ方法も工夫してみてください。意識的にリラックスする時間を作ることも大事です。そしてよく寝てください。睡眠は心身共に疲れやストレスを回復させる効果があります。ともに力を合わせて、何とかこの難局を乗り越えましょう！

以上