

訓練生 各位

個人でできる新型コロナ感染防止と拡大抑止対策

学校法人創造社学園 理事長 明上友幸

ドミノ・ゲームで一つコマを取り除くと、それ以後のコマは倒れません。感染者が出ても、その感染者が一人以上にうつさなければゆっくりでも収束して行きますし、一人以上でもその数が少なければ爆発的な感染者増を避け医療崩壊を防ぐことができます。

あなたが感染しない、又あなたが他人にうつさないための注意点は次の通りです。

1. 外出中は手で目や鼻、口を触らない。
2. パチンコ・スロットル、ゲームセンター、カラオケボックス、ライブやイベント会場、クラブやキャバクラなど「換気の悪い密閉空間」、「人が密集する空間」、「近距離での会話や発声のある密接な環境」の出入りを避ける。
3. グループで居酒屋等の利用を控える。酒を酌み交わし会話する内に、長時間、近接した環境でマスクなしに大声になるような環境を避ける。
4. 交通機関やデパート・スーパーの混雑時間をできるだけ避ける。
5. 外出から帰宅すれば、即手洗い。アルコールなどの除菌剤があるなら玄関ですぐに使い、ドアノブなども払拭する。
6. うがいなど口中を清潔に保つ。
7. 十分な休養と睡眠、そして禁煙。

又、新型コロナウイルスは、感染しても多くの方は気付かないくらい無症状でその「ステルス性」が特徴として挙げられています。

他人に知らない内にうつしてしまい、そしてその中には発症して死んでしまう人も出ます。発症から1週間で重篤になり2週間で亡くなる例も多く、症状が出た場合の自主隔離はもとより、「症状がなくとも自分は、すでに感染している」ことを前提に誰にも「うつさない」ことを決意し、外出中は常にマスクを着用*するなど自分が加害者にならないよう常に意識して行動してください。

*食事中以外はマスクを着用し、食事中もできるだけ会話を控えましょう。

新型コロナはいずれ収束します。高齢者や弱者を含め収束後も私たちすべてが明るくいられるよう今を共に耐えつつ、可能な限り日常を維持しましょう。

以上