



新たに分かったこと:マイクロ飛沫感染

- ・ 様々な状況証拠から「3密」と「大声」の環境においては、「飛沫感染」や「接触感染」に加えて、「マイクロ飛沫感染」が起こりやすいものと考えられている。

「飛沫感染」とは

- ・ 咳や会話により発せられた飛沫を吸い込む感染経路であり、通常2m以内の距離の人に感染が起こる。

「マイクロ飛沫感染」とは

- ・ 微細な飛沫の粒子が、換気の悪い密室等において空気中を漂い、少し離れた距離や長い時間において感染が起こる感染経路である。 *「マイクロ飛沫感染」と「空気感染」とは異なる概念である。

これからも“新型コロナウイルス感染症拡大防止”にご協力ください。



ウイルスは、目・鼻・口の粘膜から侵入します



触れるものには「ウイルスがついているかも」と考えて!



手を洗おう

【手洗いのタイミング】

- * 学校に着いた時（特に公共交通機関で通っている人はすぐに洗おう!）
- * 食事をする前
- * トイレに入った後
- * 多くの人が使うものに触れた後
- * 運動をした後（部活動も含む）

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は、“無意識に”顔を触っています!

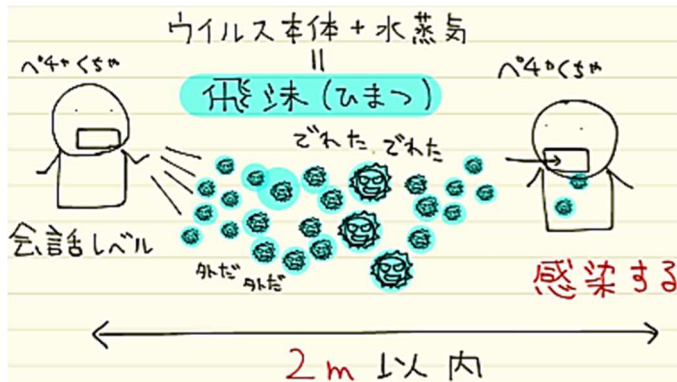


そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています!



マスクをしよう

手で顔を触らないためにも!



諏訪中央病院玉井医師作成
「続 新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」

だから

だから



換気をしよう

【換気のタイミングや方法】

- * 授業中は、廊下側と窓側、対角に2か所常時開ける
- * 休み時間や授業終了後に全部の窓を開ける

換気効率を改善する開口部の工夫の例



※日本建築学会などの資料を基に作成



9月9日は「救急の日」



新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について

心肺蘇生はエアロゾルを発生させる可能性があるため、新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、すべての心肺停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応してください。なお、AEDの装着と使用については、これまでどおり変更はありません。

留意事項

- ① 自分のマスクがあれば着用しましょう。
- ② 意識や呼吸の確認は、倒れている人の顔と応急手当を行う方の顔があまり近づきすぎないようにします。呼吸の確認は、胸とお腹の動きを見て行います。
- ③ 胸骨圧迫を開始する前に、倒れている人の口と鼻に、布やタオル、マスクなどがあればかぶせましょう
- ④ 応急手当を行う方が複数いれば、一人は部屋の窓を開けたりして、室内の換気をしましょう。

●倒れている人が大人の場合

胸骨圧迫のみを行い、人工呼吸は行わないでください。

●倒れている人が子どもの場合

人工呼吸の訓練を受けており、それを行う意思がある家族等は、胸骨圧迫に加えて人工呼吸を行います。

人工呼吸用マウスピース（一方向弁付）等があれば、活用しましょう。

◆救急隊に引き継いだ後は

- ① 口元にかぶせた布やタオル、マスクなどは、直接触れないようにして廃棄しましょう。
- ② 石けんを使い、手と顔をしっかり洗いましょう

※119番通報後、救急隊が到着するまでの間に、救急隊員が電話でアドバイスをすることがあります。そのため、通報する時には、傷病者のそばにいる人が携帯で連絡してください



イザというときのために >>>>>

胸骨圧迫 Q&A

Q. 胸骨圧迫って?

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は?

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。この部分で圧迫

Q. 圧迫する場所は?

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。

Q. 圧迫の仕方は?

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。

| 圧迫の深さ |
|--------------------------|
| 成人は約5cm 子どもは胸の厚さの約1/3 |
| 圧迫のテンポ |
| 100~120回/分 |

【応急手当の基本】「あいをあげよう」

～打撲・捻挫・骨折などのケガの時～

あ 安静にして

腫れや、血管・神経へのダメージを防ぎます。

い 痛いところを冷やす

炎症による周囲の細胞へのダメージや腫れを和らげます。15~20分冷やしたらはずし、また痛みが出てきたら冷やすことを繰り返します。

を(お) 押さえて圧迫

包帯などを巻いて、内出血や腫れを抑えます。強く巻き過ぎないように注意。

あげよう 心臓より高く上げよう

腫れを軽くするためです。