

市民のみなさんへ

新型コロナウイルス拡大防止のために、発熱またはいつもと違う咳や体のだるさがある場合には外出を控え自宅静養してください。カゼだと思ったら医療機関を受診し、お薬をもらって自宅で静養してください。

一番大事なことは、かからないようにすることではなく、人にうつさないことです。これは、新型コロナウイルスに限ったことではありません。体調が悪くてもがんばって登校、出勤することは褒められることではなく、諫められるべきことです。新型コロナウイルスを契機に、体調が悪くカゼかなと思ったら外出しないことを令和のルールにしましょう。

新型コロナウイルス予防に一番有効なことは手洗いです。ウイルスを手で触れても感染しません。ついた手で口や目に触れると体内に入ります。手洗いしてから目や口に触れば大丈夫です。マスクやメガネは無意識に目や口に触れてしまう人には有効ですが、マスクをしてても飛沫したウイルスが口の中に入ることを防止できません。

新型コロナウイルス感染しても80%強が軽症です。不顕性感染（ウイルスが体内に入っても症状なし）の方も多くおられます。多くは、通常のカゼ治療でよくなります。肺炎になっても通常のウイルス性呼吸器疾患の治療をすれば、大半がよくなります。

寺田寅彦曰く『ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが、正当にこわがることはなかなかむつかしい』騒ぎ過ぎても、騒がなさ過ぎてもいけない。とにかく私たちができるのは手洗いと、体調が悪い時は自宅療養することです。