

# 新型コロナウイルス（COVID-19）に関する情報

<https://www.sathyasai.org/healthy-living/coronavirus>

[コロナウイルスに関する SSIO からののお知らせ](#)と関連して、このウェブページでは、読者の皆さんがアクセス可能で、コロナウイルス疾患または COVID-19 疾患についての情報を提供し、疑問に答えている情報元（英語ページ）へのリンクをいくつかご紹介します。

[ユニセフは、以下の4つの重要な点を明確に要約した情報提供記事を公開しています。](#)

- コロナウイルスとは何か？
- ウイルスの感染方法
- コロナウイルス疾患の症状
- 感染のリスクを減らす方法とは何か？

## コロナウイルスとは何か？：

コロナウイルス疾患は 2019 年に初めて報告され始めました。これは、WHO（世界保健機構）が COVID-19 ウイルスと名付けた種類のウイルスが原因です。これは RNA ウイルスで、このウイルスの変種が 2019 年に発見されたため、この疾患の生物学的名称は COVID-19 となりました。コロナウイルスは、SARS、MERS、および一般的な風邪と同じ科に属するウイルスです。

## ウイルスの感染方法：

ウイルスは、感染者の呼吸器からの飛沫との接触、あるいはウイルスが混入している物体やウイルスが付着している表面との接触によって広がります。注：感染者は、感染と発症の間に潜伏期間（2～14日）があるため、すぐには感染の徴候を示さない場合があります。症状がない潜伏期間中も、感染者はウイルスを感染させることができます。

## コロナウイルス疾患の症状：

発熱（38°C以上）、咳、呼吸困難、胃腸の症状（吐き気、嘔吐、下痢など）があります。これはインフルエンザに似ているように見えるかもしれませんが、病気の経過と結果がまったく異なるため、疑わしい場合は、検査を受けてください。このウェブサイトには、インフルエンザと一般的な風邪に関する記事がありますので、そちらも参照してください。

## COVID-19 の広がり：

WHO は、COVID-19 疾患をパンデミックおよび国際的に懸念する公衆衛生上の緊急事態（PHEIC）と宣言しました。数ヶ月で COVID-19 は全世界的に、南極大陸を除くすべての大陸のいくつかの国々に広がっています。

現在は 121 か国で症例が確認されています。

COVID-19 の疫学（病気の発生と分布）は日々急速に変化しているため、読者の皆さんは、このウェブサイトや他サイトのデータを見る際には、いつのデータであるかに注意する必要があります。

### 拡散の範囲に関する最新情報が入手できる場所：

[ジョン・ホプキンス大学のシステム科学・工学センターのウェブサイト](#)では、全世界で確認された事例の最新情報を提供しています。

### 致死率と回復率：

全世界の致死率は約 3.5%、回復率は 50%以上です。[WHO によると](#)致死率は約 3.4%です。これに対して、インフルエンザの世界的な致死率は約 0.1%です。COVID-19 による死亡のリスクが高くなる要因は、年齢と免疫状態です。60 歳以上の人は、60 歳未満の人と比較して非常にリスクが高くなっています。80 歳以上の死亡のリスクは最も高く、糖尿病患者、薬物治療中の患者、合併症を有している患者など、免疫力が低下している状態の人々も高いリスクがあります。

この病気にかかるリスクを減らす方法：

[CDC ガイドライン](#)で推奨されている、**感染と拡散のリスクを減らすための重要な手順**を以下に示します。

1. 体調が優れない場合は、家で過ごし、発熱（38°C以上）や咳などの COVID-19 の症状に注意してください。体調や気分が悪いときは、サイセンターや、サイセンターが地域で行っているイベント、またはサイの奉仕プロジェクトに参加しないことが最も良いのです。
2. もし具合が悪くなったら、あなたの周りに他の人やペットがいる場合には、マスクを着用してください。
3. 安全のため、頻繁に石鹸と水で少なくとも 20 秒間は手を洗ってください。特にトイレに行った後、食事の前、鼻をかんだ後、咳をした後、くしゃみをした後には必ず手を洗ってください。石鹸や水がすぐに手に入らない場合は、60%以上のアルコールを含有する手指消毒剤を使用してください。
4. 頻繁に触れる物や（手すりやドアノブ、スイッチ、携帯電話のスクリーンなどの）表面は、通常の家庭用の清掃用洗剤をスプレーして、ふき取るなどして、頻繁にきれいにし、消毒してください。
5. 咳やくしゃみをする場合は、ティッシュペーパーで鼻や口を覆ってください。使用後のティッシュは再使用せずゴミ箱に捨ててください。ティッシュペーパーがない場合は、肘で鼻や口を覆ってください。自分の目、鼻、口に触れないように気を付けてください。病気の人に近づくのを避けてください。
6. WHO や CDC（米国疾病管理予防センター）が旅行に関する警告を発している間は、海外旅行や長距離の旅行を避けてください。可能であれば、大人数の集会や人混みを避けてください。

## 参考資料（すべて英語です）：

以下の参考資料は役に立ちます。これらは、信頼できる有用な情報を提供するために注意深くキュレーション（情報を収集して整理していること）されています。

**参考資料 1:** [米国疾病対策予防センター（CDC）](#) は、頻繁に更新されるウェブサイトで、簡潔で有用な情報を提供しています。この情報は、よくある質問への簡単で正確な回答を含む、すぐに参照できる貴重なものです。

**参考資料 2:** [WHO（世界保健機関）からの質問と回答](#)-この記事は、COVID-19 に関する一般的な質問への回答を提供するもので、最初に見るのに適しています。

**参考資料 3:** [定評ある医学雑誌「Journal of the American Medical Association」の信頼できる記事と Q&A ビデオ](#)。この Q&A ビデオは、上記の WHO からの情報に追加して、重要な情報を提供しています。

**参考資料 4:** [定評ある医学雑誌「The Lancet」からの記事](#)です。この記事は、COVID-19 に感染した場合の最も一般的な症状について説明しています。最も一般的な症状とは、発熱、咳、倦怠感、体の痛み、息切れでした。通常、これらの症状の後に肺炎が起きました。あまり一般的でなかった症状は、痰、頭痛、下痢でした。

**参考資料 5:** [WHO が推奨する感染拡大を防ぐためのいくつかの手段](#)が紹介されています。これらの予防措置に従うことが重要です。

**参考資料 6:** [WHO からの記事](#)です。[旅行、買い物、自宅など、さまざまな設定における安全対策について](#)詳細に説明されています。

**参考資料 7:** [このサイトでは、COVID-19 に関する世界中の最新情報が毎日更新されて掲載されています。](#)読みやすい記事と専門的な記事があります。

**参考資料 8:** この参考資料は、[米国疾病管理センターから提供された、医療提供者が COVID-19 感染の疑いがある患者を診察する際のガイドライン](#)を紹介しています。

**参考資料 9:** この参考資料の中にある一連の記事は、[医療提供者にとって有用であり、細心の情報](#)が更新されています。

**参考資料 10:** このサイトは、[高い評価を得ている専門誌と国立衛生研究所からの記事](#)を掲載しています。COVID-19 感染の治療オプションに関するさまざまな進歩と現在の研究について説明しています。薬のいくつかは試験中です。

実行可能で最も重要な手段は、上記の参考資料にある推奨事項に従い、ウイルスの拡散を防ぐための手順をきちんと実践することによって、自分自身を感染から守ることです。