

●新型コロナウイルスについて

今回たくさんの人に感染が広がっているコロナウイルスは新型です。

新型のウイルスには、免疫（ウイルスをやっつける力）を持っている人が少ないので、感染しやすいです。

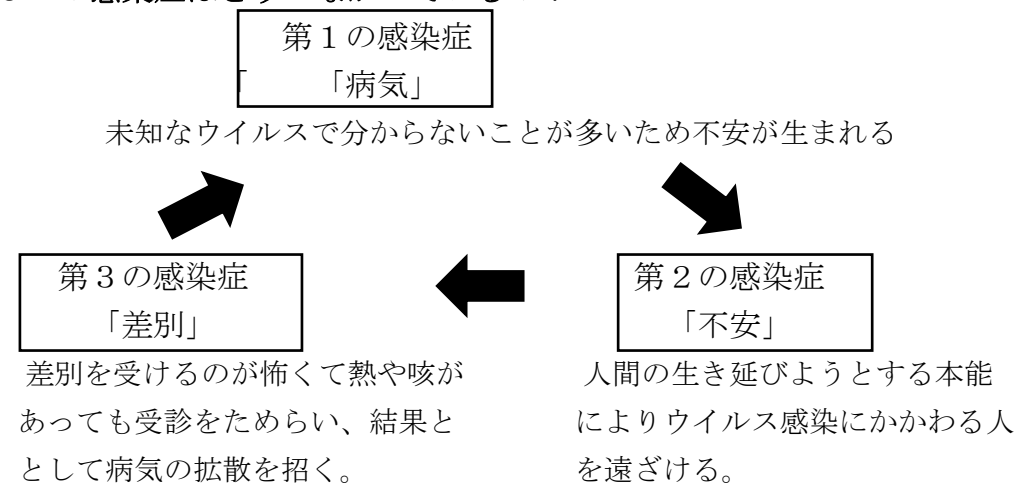
感染した人の鼻水や咳やくしゃみの時に出るしぶきにウイルスが入っていて、それが直接かかったり、あるいはドアノブなどについているのを他の人が触って、その手で口や鼻に触ると、感染が広がっていくことが多いようです。

●新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

このウイルスが怖いのは、「3つの感染症」という顔があることです。

※3つの感染症はどうつながっているの？



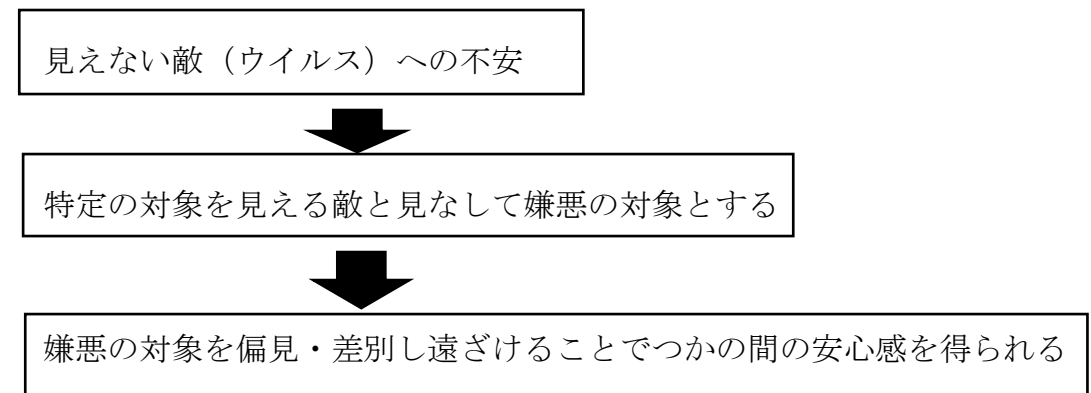
ウイルスがもたらす**第1の感染症は病気そのもの**ですこのウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

ウイルスがもたらす**第2の感染症は不安と恐れ**です。このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。分からないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でふくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、またたく間に人から人へと伝染していきます。

ウイルスがもたらす**第3の感染症は嫌悪・偏見・差別**です。不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

●なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか？



※第1の感染症を防ぐために…

一人ひとりが衛生行動を徹底しましょう!!

「手洗い」「咳エチケット」「人ごみを避ける」など。

ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。

※第2の感染症に振り回されないために…

不安や恐れは私たちの気づく力・聴く力・自分を支える力を弱めます。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い冷静な対応ができなくなることもあります。

- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・心地よい環境を整える。
- ・今、自分ができていることを認める。
- ・今の状況だからこそ、できることに取り組んでみる。
- ・安心できる相手とつながる。

※第3の感染症を防ぐために…

不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・「確かな情報」を得ましょう。
- ・差別的な言動に同調しないようにしましょう。

**このウイルスとの戦いは、長期戦になっています。
みなさん、それぞれの立場でできることを行いそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張りましょう!!**