

# 思いやりの気持ちこそが感染症対策



世界中にまん延した新型コロナウイルスですが、それ以前もインフルエンザをはじめとして、ノロウイルスなど多くの感染症がありました。

新しい感染症=知らないものへの<sup>おそ</sup>恐れや不安から生まれる偏見や差別は、体調不良や感染を<sup>かく</sup>隠すことにもつながり、さらに感染を広げることにもなりかねません。

私たちは、一人ひとりが感染症を正しく理解するとともに周りの人を思いやる心を持つことの大切さを実感し、これが社会をよりよくするための“心のワクチン”となるのではないかと考えました。

“心のワクチン”によって、感染症対策の<sup>こう</sup>効果を<sup>さいだいげん</sup>最大限に<sup>はつき</sup>発揮させ、今ある、またこれからやってくるだろう未知の感染症を乗り越えていきましょう。

## 心のワクチンとは

正しく  
理解する

病原体や病気について知る  
国や自治体が推奨する対策を知る  
なぜその対策を行うのかを考える

周りの人を  
思いやる

周囲にうつさない、かからないための行動をとる  
自分と異なる考えの人もいることを知る  
相手の立場になって考える

# とにかくこれだけおさえよう!

## 感染症を広げないための基本は2つ

かからない

うつさない

どんなに強力な感染症でも、その病原体を身体に取り入れることによって「かかる」ことがなければ感染も発症もしません。もし仮に「かかった」としても、ほかの人に「うつさなければ」感染が広がる心配はありません。

病原体とは…細菌やウイルスなど、感染症の原因となるもの。  
飛沫を介して、また直接触れることで、目、鼻、口、きず口などから体内に入ってくる。中には空気の流れによって感染するものもある。



## かからない、うつさないための3つのポイント

病原体を  
身の回りから  
取り除く

感染源と接触しない、  
消毒など

病原体を  
身体に  
取り入れない

マスク、換気、手洗い・  
手指消毒など

健康を  
管理し、抵抗力  
をつける

ワクチン、栄養、  
規則正しい生活など