COVID－19　の情報と予防

（出典：ジョンズホプキンズ大学から出たコロナウィルス対処法の日本語要約版）

ウイルスは生物ではありません。タンパク質の遺伝子（DNA）です。
それが、油脂（油）の層に包まれています。眼球や口の中の粘膜に付着すると、
細胞に侵入し、遺伝子情報をウイルスのものに書き換えます。その細胞が増殖することで、
ウイルスは急激に増えます。

ウイルスは生物ではないので死にません。しかし、タンパク質の分子なので、破壊することができます。

破壊方法は、温度と湿度、それとウイルスが付着している素材によります。
ウイルスは薄い油脂に覆われただけの非常に壊れやすい物質です。
石鹸や消毒液で壊すことができます。石鹸の泡が脂質を切り裂きます。
（だから、たっぷりの石鹸で20秒以上こすり洗いをする必要があるのです。）
油脂の層を溶かすことで、タンパク質分子は分解し壊れます。

熱も油脂を溶かします。25℃以上の温水で手や服などを洗うと、なお、良いです。
温水は石鹸をよりよく泡立てます。アルコール溶液は　65％以上のものであれば、ウイルスの油脂を溶かします。
漂白剤もタンパク質を内側から直接破壊します。
過酸化水素水は石鹸やアルコールや塩素ほどの効果はありません。
過酸化水素水はウイルスのタンパク質を破壊しますが、肌を痛めます。殺菌剤は効果がありません！

ウイルスはバクテリアのような生物ではないので、抗生物質で殺すようなことはできません。
着た服やシートを絶対にふらない。（ウイルスが飛び散る）

多孔質な表面に付着したウイルスは　3 時間
銅や木材　～3 時間
ダンボール　～24 時間
プラスチック　72 時間　活性しています。

羽毛等のハタキで舞い上がったウイルスは空中伝達物資として、3時間活性し続けます。
ウイルスは屋外の低温の場所、冷房の効いた、家屋や車の室内、湿気、暗いところで、
活性状態が続きますので、環境を暖かくし、乾燥させ、明るくすることが効果的です。
紫外線の照射も、ウイルスの付着が疑われるマスクなどに効果があります。
（紫外線は皮膚の脂肪を溶かし、発がん性もあります）

ウイルスは健康な皮膚を通過することはできません。
酢は役に立ちません。（油脂を溶かす事ができないからです。）
ウオッカなどの蒸留酒は効きません。（40％しかない。65％必要。）
リステリンは効きます。（65％のアルコールだから。）
狭い処程、ウイルスは集中しますので、窓を開け、自然換気が大切です。

繰り返して申し上げますが、
分泌液や粘膜、食品、鍵、ドアノブ、スイッチ、リモコン、携帯電話、腕時計、机、テレビ等、
触る前にも後にも手を洗います。お風呂に入る前にも後にも手を洗います。
手をよ～く洗ってから、適度に乾燥させ、肌のしわに隠れているかもしれないので、
保湿クリームをぬると、なお良いでしょう。また、爪は短く切ります。（ウイルスが潜めないように）
この情報が役立つことを願っています。