

COVID-19の情報と予防

(出典：ジョンホプキンス大学から出たコロナウイルス対処法の日本語訳)

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。

増殖方法は、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ります。)

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℃以上の温水で手や脂などを洗うと、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、ウイルスの油脂をとかします。

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。殺菌剤のこうかがありません！

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触れない。(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

鋼や木材 ~3時間

段ボール ~24時間

プラスチック 72時間 活性しています。

羽毛等のはたきで舞い上がったウイルスは空中伝達物質として、3時間活性し続けます。

ウイルスは野外の低温の場所、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。

ウイルスは健康な皮膚を通過することはできません。

巣は役に立ちません。(油脂を溶かすこと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。)

リステインは効きます。(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、窓を開け自然寒気が大切です。

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、なおよいでしょう。また、爪は短く切ります。(ウイルスが棲めないように)

この情報が役立つことを願っています。