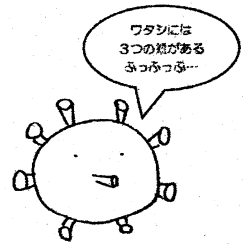


# 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

日本赤十字社 HP より

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。



実は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。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？

皆さんも、ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

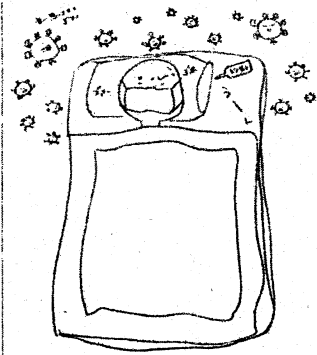
「あの人が咳してる・・・」「コロナなんじゃない」「あの地域は「コロナ」が流行してるからあそこ」のものを買ってはダメだよ・・・」  
「熱があるけど怖いから黙ってしよう・・・」  
このように思い、行動するところから「感染症」は広がっていきます。  
これらの「感染症」をふせぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？



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。



**第1の“感染症”をふせぐために**

1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

「手洗い」

「咳エチケット」

「人混みを避ける」

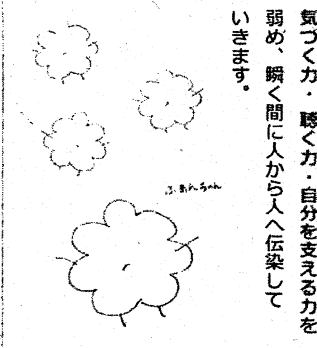
ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。



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が、ワクチンや薬もまだ開発されていません。わ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、ふりまわ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、瞬く間に人から人へ伝染していきます。



**第2の“感染症”にふりまわされないために**

気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

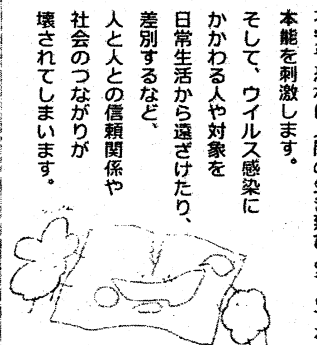
自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう

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。



**第3の“感染症”をふせぐために**

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

・小さな子どもがいる家庭

・高齢者

・治療を受けている人とその家族

・自宅待機している人

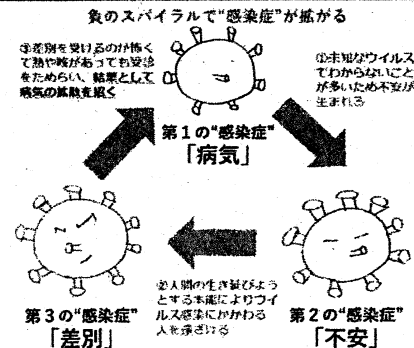
・医療従事者

・日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意を払いましょう。

このウイルスとの戦いは長期戦になりそうです。だれもが感染する可能性があります、恐れすぎることはありません。「それぞれの立場でできることをやること」「感染者やかぜ症状がある人、医療関係者への差別的な発言や態度は絶対にやめること」で、負のスパイラルを断ち切り、乗り越えていきましょう！

3つの“感染症”は、どうつながっているの？



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるのです。

負のスパイラルで“感染症”が拡がる

差別を受けると病気が怖く、熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を拡大  
未知なウイルスでわからないことが多くため不安が生まれる  
人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける