

みなさん、これを共有して、みんなで助け合いましょう。

## CODID-19 の情報と予防

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、たっぶりの石鹸で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。着た服やシーツを絶対にふらない。(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が、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、等を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。