

3学期も、かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスを予防しよう

どの感染症も、熱が出たり鼻やのどに症状が出たりするので、見分けることが難しいのですが、かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症には、それぞれの特徴があります。

表1 かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の特徴

| | かぜ | インフルエンザ | 新型コロナウイルス |
|-----------------------|----------|-----------|----------------|
| 潜伏期間 (感染から症状が出るまで) | 2～4日 | 2～5日 | 1～14日 |
| 感染経路 | 飛沫・接触 | 飛沫・接触 | 飛沫・接触・エアロゾル |
| 症状のでる場所 | のど、鼻 | のど、鼻、全身 | 全身、呼吸器、味覚、嗅覚など |
| 熱のでかた | 37度前後の微熱 | 38度以上の高熱 | 微熱～高熱 |
| 進行のしかた | ゆるやか | 急激 | 無症状でも急変することもある |
| 治療法 | 対症療法 | 抗インフルエンザ薬 | 対症療法 |
| ワクチン | なし | ある | ある |

表2 かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の症状の特徴

◎よくみられる ○時々みられる △場合によってみられる

| 症状 | かぜ | インフルエンザ | 新型コロナウイルス |
|------------|----|---------|-----------|
| 発熱 | ○ | ◎ | ◎ |
| せき | ○ | ◎ | ◎ |
| 息切れ | × | × | ○ |
| のどの痛み | ◎ | ○ | ○ |
| はなみず 鼻水 | ◎ | ○ | △ |
| 筋肉痛・関節痛 | ○ | ◎ | ◎ |
| ずつつ 頭痛 | △ | ◎ | ○ |
| げり 下痢 | △ | ○ | △ |
| 全身のだるさ | ○ | ◎ | ○ |
| 味覚、嗅覚の異常 | × | ○ | ○ |



マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



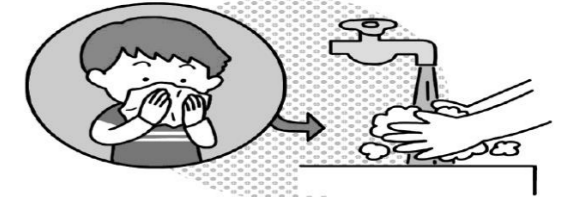
とっさのときは
服のそでなどでカバーする



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいいせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいじょうぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方 (高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など) 小学生以下の子どもと保護者の方へ

感染が拡大する前の接種をご検討ください

- 新型コロナウイルスの接種
新型コロナウイルスの早期の接種をお願いします。
- インフルエンザワクチンの接種
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。

喉の痛みや発熱などの症状が出たら…

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方は
速やかに発熱外来（診療・検査実施機関）を受診してください。

かかりつけ医がいる場合 **かかりつけ医にご相談ください。**

受診を迷った場合 **電話相談窓口などをご利用ください。**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、
「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急車相談）など

以下の項目や疾患に該当する方は新型コロナウイルスの重症化リスクが高いと考えられるため、早めに相談・受診しましょう。

- 65歳以上である
- 糖尿病がある
- 妊娠している
- 肥満（BMI30以上）
- 肺病
- がん
- 慢性腎臓病
- 脳血管疾患
- 慢性呼吸器疾患（COPDなど）
- 高血圧
- 脳神経疾患
- 心臓病
- 免疫機能の低下の可能性がある

小学生以下の子どもは

かかりつけ医ははじめ地域の小児科医などにご相談ください。
特に、子どもの場合は、症状は年齢などによって異なります。
症状がよく、傘ささずでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。

受診を迷った場合 **電話相談窓口などをご利用ください。**

「救急車利用マニュアル」、「こどもの救急」等関係Webサイトの参照や
#7119（救急車相談）、#8000（こども医療相談）など

2歳未満では新型コロナウイルス、5歳未満ではインフルエンザ、基礎疾患のある子どもは相談にかかわる伊勢内の重症化リスクがありますので、心配なことがあれば、予めかかりつけ医と対応を相談しておきましょう。

マメに正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！