

知っとこ

健康

情報

問 保健センター ☎53-3298

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意しましょう

季節性のインフルエンザは11月頃から徐々に流行し始めます。今季は、新型コロナウイルス感染症の流行と重なることが予測されます。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。「人にうつさない」・「人からうつされない」・「感染しているかもしれない」という意識を常に持ち、基本的な感染対策を行いましょう。

どのようにして感染するの？

- ・**飛沫感染**: 感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人気が口や鼻から吸い込んでウイルスが体内に入り込む。
- ・**接触感染**: 感染した人が咳を手で押された後にドアノブなどに触れ、その場所を別の人気が手で触れて、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込む。

症状は？

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症 状	突然の高熱（ワクチン接種の有無により程度の差がある）	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1~2日	1~14日（平均5日）
無症状感染	無症状患者では、ウイルス量は少ない	無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出のピーク	発病後2~3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等度	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3~4%

(参考) 日本感染症学会

発熱した場合は？

まずは、地域の身近な医療機関（かかりつけ医）に電話連絡をしましょう。感染拡大を防止するため、直接、医療機関を受診せず、電話にて医療機関に症状を伝え、相談しましょう。



予防するためには？

◆手洗いとうがいの習慣化

水とせっけんを使って、手のひらや爪の間もしっかりとこすり、15~20秒以上は水で洗い流しましょう。アルコールを使った手指消毒剤なども効果的です。



◆マスクの着用、人混みを避ける

マスクを着用することで口などからのウイルスの飛散を防ぐことができ、感染拡大防止としてもっとも効果があります。くしゃみや咳、熱などの症状があるときは必ずマスクを着用しましょう。使用後のマスクは捨てましょう。感染の機会を減らし、人ごみの中に行く時には、マスクの着用を心がけましょう。



◆栄養・睡眠を十分とる

体力、抵抗力を高め、感染症にかかりにくい体をつくりましょう。

◆適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・乾燥の環境を好みます。室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。

新しい生活様式を実践しましょう

人との間隔 (身体的距離の確保)	マスク着用 こまめに手洗い 手指消毒	対面会話を避ける (横並びで)	こまめに換気 3密の回避
できるだけ2m(最低1m)	できるだけ2m(最低1m)	できるだけ2m(最低1m)	できるだけ2m(最低1m)
帰省・旅行は控えめに (オンラインを活用)	遊びに行くなら、 屋内より屋外を選ぶ	持ち帰り・デリバリー 通販の利用	働き方の工夫 会議はオンライン テレワークや時差出勤

許可番号 第20-8号

インフルエンザの発症・重症化は予防接種で防ぐことができます。流行のピークが1月~2月頃であることから12月までに接種を終えておくと効果的と言われています。南関町では、高齢者（65歳以上）と子ども（生後6か月～中学3年生まで）のインフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。詳しくは広報なんかん10月号に掲載していますので、ご確認ください。



がんサロン “なんかんとっぱ会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

- と き 11月22日回 午後1時30分～3時00分
- と こ ろ 南関町交流センター
- 対 象 現在がん治療中の人口およびその家族、がん経験者
- 参加費 無料

問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表：鶴 智二郎