

冬のコロナ対策で新型コロナとインフルエンザを予防しましょう！

冬の感染対策

冬は色々な感染症が流行しやすい季節です。冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウイルス感染症との判別が難しくなります。しかし、皆さんが「新型コロナウイルス対策」を行うことで、他のウイルスも流行しにくくなります。予防可能な病気については、あらかじめ予防接種を受けることも大切です。

ウイルスの種類にもよりますが、冬は気温の低下とともに空気が乾燥し、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスが空気中を漂う時間が長くなります。また、気温が低下すると、人間の鼻や喉の粘膜の働きが弱くなり、ウイルスが体内に侵入しやすくなるため、冬期にウイルス感染症が増加する傾向にあります。「自分が感染しない」「人に感染させない」ために感染対策を徹底しましょう！

ひとりひとりができる感染対策を徹底しましょう

1) 熱がある、体調が悪い時は登校しない

登校前に毎朝体温を測り、体調が悪い時は登校を控えましょう。健康管理票をご活用下さい。登校後体調がすぐれない場合はすぐに帰宅し、自宅で安静に過ごしましょう。または医療機関を受診してください。感染症が疑われる場合は、保健室でのベット休養ができません。

2) こまめな手洗い

30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
手指消毒液は、手洗い後の使用が効果的です。



3) マスクの着用・咳エチケット

外出時や屋内でも会話する時は症状がなくてもマスクを着けましょう。

咳エチケットを徹底しましょう



4) 換気と加湿

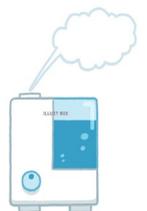
空気中に漂うウイルスを減らすためには、換気をしましょう。（30分に数分が目安）

風の流れることができるよう、2方向の窓を開けて換気をしましょう

湿度40～60%が効果的です。加湿しすぎても、乾燥しすぎも避けましょう

室温が下がらない範囲で窓を開ける（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安）

換気しながら加湿をする（加湿器使用など）



5) 3密の回避

密集を避けるため、人と人の距離を取りましょう。

密接した会話や発声は、避けましょう。

食事はマスクを外したり歓談するので感染がおきやすい場面です。出来るだけ個別で食事をとり、同席する時は対面にならないように近距離での会話は避けましょう。



6) 適切な運動や食事

免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事を心がけ、適度な運動をしましょう。

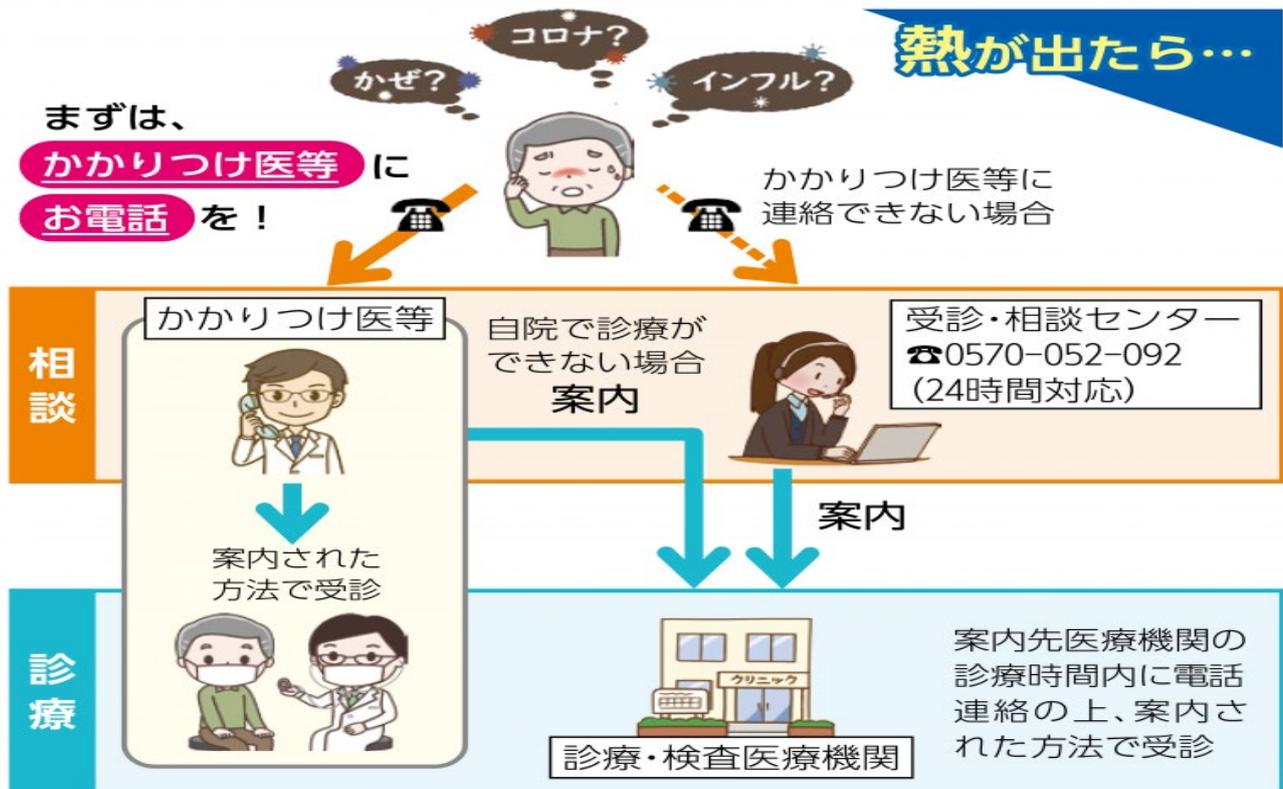
冬は夏場に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。

新型コロナウイルスとインフルエンザの見分け方

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、いずれも呼吸器系ウイルスによる感染症です。以下のような違いがありますが、共通する症状も多く、実際は症状だけでインフルエンザと新型コロナを見分けるのは難しいとされています。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス (COVID-19)
感染経路	飛沫	飛沫（接触・エアロゾル感染）
発熱	39℃以上 1～2日で解熱	38℃前後が4日以上持続
くしゃみ 鼻水	必ずある	少ない
咳・痰	少ない	多い
筋肉 関節痛	少ない	多い
だるさ	強い	ある
味覚・嗅覚	ない	少ないが症状強め
息切れ	ほとんどない	ある
下痢・腹痛	ほとんどない	ある場合も
潜伏期間	1～2日	1～14日
ウイルス 排出期間	5～10日 (多くは5～6日)	遺伝子は長期間検出するものの、 感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス 排出ピーク	発病後2～3日後	発病1日前
無症状感染	10% (無症状患者ではウイルス量は少ない)	数%～60% (無症状患者でもウイルス量は多く感染力が強い)
重症度	多くは軽症～中等度	重症になりうる
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	開発中であるものの、 現時点では有効なワクチンは存在しない
診断	抗原検査	PCR検査・抗原検査・抗体検査

相談から診察までの流れ（宇都宮市の場合 2020.11.1～）



相談及び医療体制

受診の方法

①発熱等の場合、まずは**かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話相談**



②かかりつけ医等最寄りの医療機関に**連絡できない場合は、受診・相談センター（コールセンター）に連絡**

受診・相談センター 0570-052-092

→診療・検査医療機関を案内します

※検査をするかどうかは医師の判断となります。

受診・相談センターが相談者に伝える情報

- 相談者の住所近辺の受診可能な医療機関（医療機関名、所在地、電話番号、診療時間）
- 診療時間に注意し、まずは医療機関に電話してから時間内に受診すること
- 検査の可否は、医師の判断となること