

健康メモ

～インフルエンザとコロナの同時流行に備えよう～

インフルエンザが本格的に流行する時期になりました。今年は新型コロナとの同時流行が起こることが予測されています。感染症対策をして新年を迎えましょう。

〈感染経路は同じです〉

① 接触感染



② 飛沫感染



③ エアロゾル感染



〈症状の判別は難しい〉

インフルエンザとコロナは症状が似ており、いずれも軽症の場合は発熱がなかったり、鼻水や喉の痛み、咳だけの場合があります。判別するには検査が必要です。

	インフルエンザ	新型コロナ
症状	38度以上の急激な高熱	37度以上の発熱
	関節痛、筋肉痛、咳、倦怠感、喉の痛み、鼻水、頭痛、悪寒などの症状が急激に現れる。	咳、倦怠感、食欲不振、味覚・嗅覚障害など。

〈同時流行に備えましょう〉

高免め疫るを

- ・インフルエンザワクチンの接種
- ・新型コロナワクチンの接種

※ワクチンを接種すると、接種の2週間後から抗体が増え始めます。流行する前の12月中に接種を済ませることをお勧めします。

普段からの備え

- ・感染対策

手洗い・うがい

手指消毒

換気

マスク着用

ソーシャルディスタンス
- ・常備食 ※事前に必要な物を確認し、本人・家族の少なくとも3日分の食料を常備準備することをお勧めします。
- ・解熱鎮痛薬 ※インフルエンザに市販の解熱剤を使用する場合は、アセトアミノフェンが主剤のものがお勧めです。その他を使用する場合は、主治医にご相談ください。(厚生労働省 市販の解熱剤の選び方参照)
- ・新型コロナ抗原定性検査キット

※「研究用」は診断に使用できません。国が承認したキットを使用してください。

連絡先

- ・電話相談窓口などの連絡先

かかりつけ医に相談など。 かかりつけ医がない場合は→

健康相談センター(24時間) ☎0120-501-507
または
和寒町立診療所(平日8:00~16:30) ☎32-2103

熱や風邪のような症状があれば無理をせず休息をとったり、かかりつけ医や発熱外来などに相談しましょう。

保健師 小野寺 遥