



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

冬の感染症に備える〜インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防について〜

例年、季節性インフルエンザの流行時期には発熱患者が増えますが、今年は新型コロナウイルス感染症と同時期に流行することが危惧されています。

また、新型コロナウイルス感染症の初期症状として、発熱、咳、咽頭痛、頭痛、倦怠感等があり、インフルエンザや風邪と似ている症状もみられるため、症状だけではインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の区別は困難です。そのため、感染症の流行の拡大を防ぐため、引き続き予防策を徹底する事が大切です。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染経路

一般的な状況下では、飛沫感染と接触感染が主な経路であることは共通です。

■飛沫感染

感染した人の咳・くしゃみ、鼻水などの飛沫（飛び散った



しぶき)の中に含まれているウイルスを他の人が口や鼻から吸い込むことにより感染します。

■接触感染

感染した人が咳やくしゃみをして手で押さえた後、その手で周りの物に触れてウイルスが物に付着します。同じ場所を他の人が触れることで、粘膜を通じてウイルスが体内に入り感染します。



また、新型コロナウイルス感染症では、閉鎖された空間で、近距離で多くの人と会話する等の環境では、咳やくしゃみがなくても感染するリスクがあるとされ、発症前の潜伏期にある無症状の患者からでも感染リスクがある事が指摘されています。

感染症にかからない・広げないための基本的な対策

咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により、他の人に感染症をうつさないために、咳・くしゃみをする際にマスク、ティッシュ、ハンカチ、服の袖で口や鼻を覆うことです。一般的なマスクの着用でウイルスの侵入を防ぐ事は難しいですが、咳、くしゃみの飛沫を周りに飛ばさない、また飛沫を浴びない効果があります。



手洗い、手指の消毒

外出から戻った後の手洗いは多くの方が実行していますが、さっと洗って終わる事もあるかと思いますが、手の甲、指の間、親指の付け根、指先、手首等の洗い残しがみられやすい部位を意識し、石鹸をつけて丁寧にこすり、流水でしっかりと洗い流す事が大切です。

家庭で手を洗うタイミングは、
「外出から戻った後」
「咳・くしゃみ、鼻をかんだ後」
「調理の前」
「食事の前」
「トイレを使用した後」
「症状がある人の看病、お世話をした後」等が考えられます。
また、外出先では多数の人が触れる場所、共有する物に触れた時にはアルコール消毒液の活用も有効です。



身の回りの物の消毒

よく手で触るドアノブ、電気のスイッチ、テーブル等はアルコール消毒液以外にも次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤を0.05%に薄めたもの）、界面活性剤を含む一部の台所・住宅用洗剤もウイルスの感染力を減弱させることが確認されています。商品の有効成分や使用方法を確認して活用しましょう。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITEウェブサイト（※1：ページ下段）で製品リストを公開しています。



塩素系漂白剤を0.05%に薄めた液で濡らした布やペーパーで拭くと消毒ができます。※必ず商品の注意事項をご確認ください。

外出先での身体的距離の確保・3密の回避

咳・くしゃみの飛沫が届く範囲は1.5m程度までと言われており、外出時には周りの人と距離を確保するよう注意が必要です。特に換気の悪い密閉空間、多くの人が集まる密集場所、お互いに手が届く密接場面等といった3つの条件が重なる場では感染するリスクが高まるとされます。人が集まる場面では人との距離やマスクの着用に注意を払う必要があります。（左図）

会話をするときは
マスクを着けましょう！



他の人と
十分な距離を取る！

2メートル



換気

ウイルス等の微粒子を室外に排出するためには、こまめな換気で部屋の空気を入れ変える必要があります。風の流れることができるように2方向の窓を開けて定期的に換気しましょう。

いずれも目新しい事ではありませんが、これらの複数の予防策を組み合わせ、一人ひとりが感染のリスクを下げるための行動を継続することが大切です。

飲食店でも
距離を取りましょう！



窓やドアを開け
こまめに換気を！



体調が悪い場合には…

日々の健康チェックとして体温測定を行い、発熱や風邪症状がある時には外出を控える事が大切です。

そして、病院を受診する際には、事前に電話し、受診して大丈夫かどうかを必ず確認し、マスクを着用して受診する事がが必要です。

また、新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある時には『北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター』24時間対応フリーコール ☎0800・222・0018にご相談ください。

この記事は9月時点の内容であり、今後はインフルエンザの流行に備えて相談・診療・検査等の体制の整備について検討され、国、北海道から方針が示される見込みです。引き続き、厚生労働省や北海道のホームページ、広報等の情報を参考とし、予防対策に取り組みしましょう。

※1ウェブで「NITE 洗剤リスト」と検索するか下記QRコードよりアクセス



本記事の内容は厚生労働省ホームページのチラシより一部抜粋しています。