



コロナ インフルエンザ 見直し Check!

もう一度

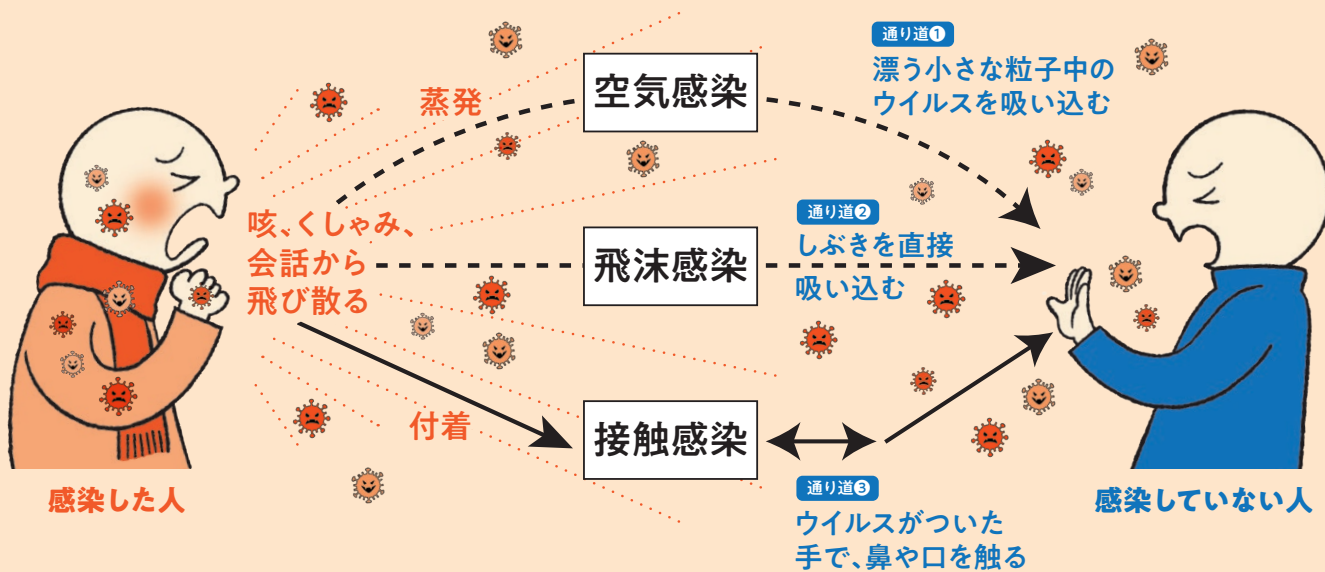
スイッチオン! 感染症対策

新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの抗体保有割合が低下傾向であること等から、**インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられています**。実際、今シーズンは昨年と比較して感染者数が多い状態で推移しており、新型コロナウイルス感染症との同時流行に注意が必要です。



参考: インフルエンザに関する報道発表資料(厚生労働省) 令和5年度今シーズンのインフルエンザ総合対策について(厚生労働省)

ウイルスは様々なルートで感染します!



それぞれの感染症の違いは?

感染経路
症状の持続期間
症状

	飛沫、接触、*エアロゾル
	2~3週間
	発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、息切れ、嗅覚障害、味覚障害など

新型コロナウイルス感染症

	飛沫、接触
	3~7日間
	発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、鼻水、関節痛、下痢(子どもに多い)など

季節性インフルエンザ

*飛沫よりさらに小さな水分を含んだ粒子のこと

もう一度



改めて**感染症対策**を見直し Check! しましょう!



感染症対策の見直し *Check!*

手の洗い方から咳エチケットまで、基本の対策をしっかりと実践していきましょう。

見直し *Check!* 1

手洗い

あっちこっち触る手を清潔に!

手に付着しているウイルスの数は流水による15秒の手洗いで約100分の1に、石鹸やハンドソープで10秒もみ洗い、流水で15秒すすぐと約1万分の1に減らせます!!

手洗いのタイミング

- 外出先から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 調理の前後、食事前
- 病気の人のケアをした時
- 外にあるものに触った時

正しい手洗い方法の動画はこちらから

厚労省 手洗い動画 検索



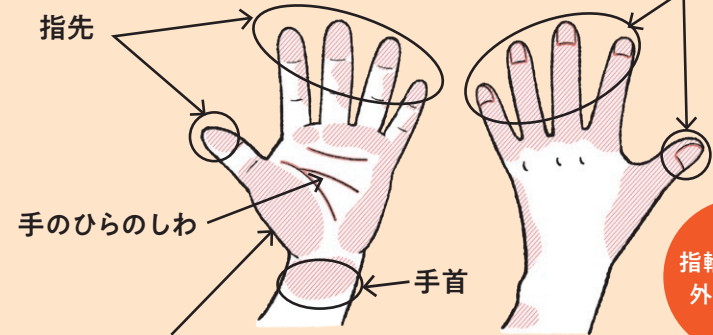
出典: 政府インターネットテレビ

洗い残しが多いのはココ!



石鹸やハンドソープを使いましょう。

爪と皮膚の間、甘皮の部分



親指の付け根、ふくらみ

指輪、時計は外して洗う

Q. 手洗いの後にアルコール消毒は必要ですか?

A. 必要ありません。ハンドソープなどの手洗いでウイルスは洗い流せます。手洗いがすぐできない場合は、アルコール消毒も効果的です。



参考: 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について (厚生労働省)

見直し *Check!* 2

咳エチケット

飛沫をまき散らさないように!

3つの咳エチケット



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で
口・鼻を覆う

これはダメ!

× 何もせずに咳やくしゃみをする

× 咳やくしゃみを手でおさえる

Q. どのような場合にマスク着用が求められますか?

A. マスク着用は個人の判断に委ねられますが、受診時や医療機関・高齢者施設を訪問する時や、混雑した電車・バスに乗車する時等はマスク着用が推奨されます。



参考: 内閣官房ホームページ https://corona.go.jp/news/news_20230210_01.html



ワクチン接種で
予防を

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。

参考: 新型コロナウイルスQ&A (厚生労働省)

