



# 感染対策コラム



## 一人一人ができること！

例年 11 月ごろから流行するインフルエンザのシーズンが近づいています。今年はまだ流行の兆候は見られていませんが、新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念され、今後のインフルエンザの流行状況は注意が必要です。ちなみに、昨年の流行期は 11 月 15 日でした。

<コロナとインフルエンザの違い>

症状	コロナ	インフルエンザ
咳	○	◎
発熱	○	◎
のどの痛み	○	◎
頭痛	○	◎
鼻汁	○	◎
味覚・嗅覚異常	○	△

COVID-19



インフルエンザもコロナも感染経路は主に「飛沫感染」です。感染力のピークはインフルエンザは「発症後」、コロナは「発症前」からです

10月1日からインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザワクチンは接種後2週間目頃から5か月間程度効果が持続すると言われています。健康に留意し、予防接種が受けられる準備を計画的に行っていきましょう



引き続き「3密」を意識した行動をとり、これから来る感染症にも備えていきましょう！

### 1. 「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けましょう

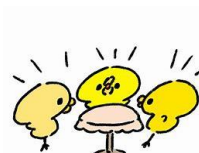
(1) 密閉空間



(2) 密集場所



(3) 密接場面



### 2. 手洗い&マスク

石鹸で 60 秒もみ洗い後流水で 15 秒すすぐと 100 万個のウイルス数は数十個に減少します。マスクは、周囲に飛沫が飛ぶのを防ぎ、飛沫から守ってくれます。



窓やドアを開け  
こまめに換気を!

### 3. 換気

冬の室内の温度・湿度は 20-22℃ 40-50% です。

湿度が 40% を下回ると乾燥を感じ、70% を超えるとカビが繁殖しやすくなります。

今のお部屋の温度や湿度を計ってみましょう!

