

インフルエンザ対策について

今年も、インフルエンザの流行シーズンを迎えます。

昨年は、インフルエンザがあまり流行しなかったため、今年は大流行する可能性が高いと、医療関係者が警鐘を鳴らしています。

インフルエンザ・新型コロナウイルス共に、対策方法は同じです。しっかり対策を講じて、感染を防ぎましょう。

1. インフルエンザワクチン接種について

新型コロナワクチン接種に加えて、インフルエンザワクチンの接種を検討する方もいるのではないのでしょうか。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは2週間以上期間をあけたうえで接種することが推奨されています。

また、新型コロナワクチンを接種すれば、インフルエンザワクチンを接種しなくても他のウイルスに対する抗体ができるという医学的根拠はなく、重症化を防ぐために両方接種することが望ましいとされています。

なお、インフルエンザワクチン接種を検討中の場合は、接種する医療機関に相談しましょう。

2. 今年度のインフルエンザは要注意

2020年1月11日～1月17日間の罹患者数は90,811人、2021年同期間の罹患者は65人というデータから、前期のインフルエンザ流行期は、あまり流行しませんでした。

そのため、集団免疫が落ちている可能性が高く、もし今期に流行した場合は、インフルエンザにかかると重症化しやすくなる可能性があり、また大流行が予想されます。

特に、高齢者や持病がある方は新型コロナと同様に注意が必要です。

対策方法は、新型コロナ対策と同様で、「マスク着用」、「3密回避」、「手洗い・うがい」です。しっかり行いましょう。



3. インフルエンザと新型コロナの違い等について

体調不良を感じたら、**医療機関へ問い合わせたうえで**、診察を受けましょう。

インフルエンザ	新型コロナウイルス
<感染経路(共通)> ・飛沫感染 ・接触感染 ・空気感染	
<潜伏期間> 1～4日 (平均2日)	<潜伏期間> 2～14日 (平均5日)
<症状の持続期間> ・3～7日程度	<症状の持続期間> ・2～3週間程度
<致死率> 0.1%	<致死率> 0.25～3%
<共通の症状> ・発熱 ・咳 ・咽頭痛 ・倦怠感 ・関節痛 ・頭痛 ・鼻水	
<主にインフルエンザで見られる症状> ・下痢 ・強い寒気 ・嘔吐 ※発熱は急激に高温になる場合が多い。	<主に新型コロナウイルスで見られる症状> ・息切れ ・味覚障害 ・嗅覚障害 ※発熱は微熱から高温まで様々である。

※症状は、個人差があります。

4. 感染対策について

インフルエンザ・新型コロナ感染対策は、従来行ってきた対策と同様です。

(1) 正しい手洗い・うがいをしましょう。

特に手洗いは、日々様々なものに触れているため、それらに触れることにより自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

帰宅時や調理の前後、食事前等こまめに石鹸を使用して手洗いをしましょう。

(2) 普段の健康管理に気をつけましょう。

インフルエンザは、免疫力が弱っていると感染しやすくなり、また感染したときに症状が重くなる可能性があります。

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。



(3) 可能であればワクチン接種を受けましょう。

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ重症化する場合があります。

ワクチンを打つことで、発病の可能性を減らし、重症化を予防することが期待できます。

(4) 適度な湿度を保ち、換気を行いましょ。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

乾燥しやすい室内では加湿器などを使用して、適切な湿度（50～60%）を保ちましょ。

また、湿度を保つために換気を怠ってしまうと、室内での感染リスクが高くなるため、こまめな換気も合わせて行いましょ。

(5) 混雑する場所への外出を控えましょ。

インフルエンザも新型コロナと同様の感染方法です。

不要不急な外出は、なるべく控えましょ。



5. 体調不良を感じたら

(1) 早めに医療機関で診察を受けましょ。

幼児や高齢者、持病のある方は、重症化しやすい傾向にあります。

特に次のような症状がある場合は、早急に医療機関で受診しましょ。

- ①呼吸が早い、または息切れがある。
- ②痙攣けいれんしたり呼びかけに応えない。
- ③呼吸困難。
- ④顔色が悪い（青白い）。
- ⑤嘔吐や下痢が続いている。
- ⑥症状が長引いて悪化してきた。
- ⑦胸の痛みが続いている。



(2) 安静にしましょ。

睡眠を十分にとり、しっかり体力を回復させましょ。

(3) 水分補給をしましょう、
高熱による発汗での脱水症状を防ぐため、こまめに水分補給をしましょう。

(4) 咳エチケットを徹底しましょう。

マスクの種類は、可能であれば**不織布マスク**を着用しましょう。

(※飛沫を一番防ぐことが証明されています。)

また、鼻の部分に隙間がないよう着用し、一度使用したマスクは、何日も使用せず、新しい物を使用しましょう。



(5) 症状が治まっても、すぐに外出することは控えましょう。

症状が治ると「完治した」と思いがちですが、ウイルスは体内にとどまっている可能性があります。

※**出社する場合は事前に会社へ連絡し、指示を仰ぎましょう。**

(6) 体調不良を感じたら会社（派遣先と TSO）へ必ず連絡をしてください。

【参考】

厚生労働省の感染症相談窓口

厚生労働省では、インフルエンザ等の感染症に関する相談窓口を開設しています。

インフルエンザをはじめとした感染症の一般的予防法、流行状況、予防接種の有効性、副反応などについての相談を受け付けています。

《電話番号》 03-5276-9337

《受付日時》 午前9時～午後5時

※土日祝日、年末年始を除く

