

さわやかだより

インフルエンザ＆コロナに 負けずに冬を乗り越えよう！

秋の風が徐々に肌寒く感じる時期になると、インフルエンザの足音が近づいてきます。

インフルエンザの感染者のうち、15歳以下が全体の70%を占めていて、70歳以上は全体の1.6%となっていますので、圧倒的に子どものほうがかかりやすいウイルスです。

去年は、流行がピークとなる1～2月に新型コロナウイルス感染症が流行したため、総患者数は前年の6割程度に留まる結果となりました。これは、どちらのウイルスも感染経路が「飛沫感染」

と「接触感染」であることから、マスクの着用やアルコール消毒の使用によって、ウイルス感染が抑えられたものと考えられます。

そのため、どちらのウイルスも予防できるよう、家庭での感染予防対策を見直しましょう。

また、今月からインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種を受ける人が多いほど、地域での感染症の流行を防ぐことができます。詳しくは今月の回覧でお知らせしますので、かかりつけ医と相談し接種を検討してください。

接触感染の予防は 手洗い

手洗後は清潔なタオルなどで水をよく拭き取り、家族でもタオルの共用はできるだけ避けるようにしましょう。

手洗いができない外出先などでは、店頭などに設置されているアルコール手指消毒薬を使用しましょう。

正しい手の洗い方

手洗い前に ・爪は短く切っておき、時計や指輪は外しておきましょう。

①流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲を伸ばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗います。



飛沫感染の予防は マスク (咳エチケット)

くしゃみや咳が出ているときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。2m以内で人と会話をするときには、お互いにマスクをつけることを心がけましょう。

正しいマスクの着用

①鼻と口の両方を確実に覆う



②ゴムひもを耳にかける



③隙間がないよう鼻まで覆う



インフルエンザとコロナウイルスの違いについて

季節性インフルエンザ	9月28日現在情報	新型コロナウイルス感染症
第5類	感染症分類	第2類相当
発熱（38度以上が多い）、頭痛、全身倦怠感、咳、鼻水、喉の痛み（風邪症状）など 感染後すぐに症状が出ることが多い	症 状	発熱、頭痛、全身倦怠感、咳、鼻水、喉の痛み（風邪症状）、味覚障害、嗅覚障害など 感染してもすぐに症状が出ないことがある
飛沫感染、接触感染	感染ルート	飛沫感染、接触感染
1～3日程度	潜伏期間*	1～14日（多くは5～6日）
発症1日前～発症後7日ころまで	人にうつす期間	発症2日前～発症後10日ころまで
5種類 タミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタ、ゾフルーザ	標準的な治療薬	2種類 レムデシビル、デキサメタゾン
手指：70%消毒用エタノール 物品：次亜塩素酸ナトリウム0.02%	消毒方法	手指：70%消毒用エタノール 物品：次亜塩素酸ナトリウム0.1%
あり（10月12日から接種開始）	予防接種	開発中
例年11月下旬～（昨年は10月下旬～）	感染開始時期	令和2年1月～
例年5月上旬まで	感染終息時期	未定
3,571人（2019年）	死亡者数	1,548人（9月28日現在）

（国立感染症研究所 HP、厚生労働省 HP より抜粋）

※感染してから発症するまでの時間

物品消毒液の作り方

0.02%消毒液（インフルエンザ対策用）

水 500 ml + 次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）ペットボトルキャップ半分

0.1%消毒液（新型コロナウイルス感染症対策用）

水 500 ml + 次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）ペットボトルキャップ2杯



問合せ 健康福祉センターさわか（☎ 76-4006）

やさしい精神保健講座

「やさしい精神保健講座」に参加してみませんか？

室蘭地方精神保健協会では、講義や支援活動事例などを通じ、精神の病気や精神障害に対する理解を深めるために講座を開催します。

講演の内容

実施月日	実施内容	講師・担当者
10月29日(木)	・開講式 ・講義1 「こころの病気について」 統合失調症、うつ病、パニック障害、 アルコール依存症など精神疾患に ついての疾病説明や治療について	こころとそだちのクリ ニック 百町健吾医師
11月6日(金)	・講義2 「精神障がい者が利用 できる制度、サービスについて」 ・活動報告 「ピアサポーターの 活動紹介について」	伊達市健康福祉部社会福 祉課職員 室蘭市相談支援センター らん 各職員

■日 時 ①10月29日(木)
13時30分～15時30分②11月6
日(金) 13時30分～15時30分

■場 所 ①②伊達市市民活
動センター多目的ホール

■定 員 ①②30人

■申込み期日 10月15日(木)

■申込み・問合せ 室蘭地方
精神保健協会 北海道室蘭
保健所健康推進課保険係（☎
0143-24-9843 / FAX0143-
23-1446）