

インフルエンザの予防に努めましょう!



インフルエンザは例年12月～3月頃に流行すると言われています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、今年は同時流行が懸念されます。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を症状だけで判別するのは困難で、発熱や咳、のどの痛みなどの症状が現れた場合はどちらの可能性も疑う必要があります。一人ひとりの心がけが大切です。今日から予防に努めましょう!

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1-2日	1~14日 (平均 5.6日)
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%~60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5-10日 (多くは 5-6日)	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後 2、3日後	発病 1日前
重症度	多くは軽症~中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3-4%

症状	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発熱	高熱 	平熱~高熱
咳	○	○
咽頭痛	○	○ 
息切れ	×	○
だるさ	○	○
関節痛、筋肉痛	○ 	○
頭痛	○	○ 
味覚・嗅覚障害	△	○

◎：頻度高い、○：よくある、△：ときどきある、×：稀

＜インフルエンザの予防方法＞

- ① 流行前のインフルエンザワクチン接種 (インフルエンザに罹患した場合の重症化防止にも有効です。)
- ② 流行時は人混みを避け、マスクを着用する
- ③ 石鹸と流水でしっかり手洗いをする (アルコール製剤による手指衛生も効果があります。)
- ④ 部屋の換気と適度な湿度の保持 (50~60%が適しています)
- ⑤ 十分な睡眠、休養、バランスのとれた食事、適度な運動



感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底をお願いします。

＜咳エチケット＞

- ① 咳やくしゃみが出る時は、ティッシュ等で口や鼻をおさえ、周りの人から顔をそむけましょう
- ② 使い終わったティッシュは、すぐにゴミ袋へ捨て、口を縛るか、フタつきのゴミ箱へ捨てましょう
- ③ 咳やくしゃみをした後は、手を洗いましょう
- ④ マスクをしましょう



＜学生の出席停止について＞

インフルエンザを発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでの期間は、**出席停止**となります。インフルエンザ様症状で大学を欠席する場合は、必ず教育研修支援課まで連絡をしてください。