





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		
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手洗いの徹底もお願いします。

<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



参考:厚生労働省インフルエンザ対策、一般社団法人日本感染症学会

大学健康管理センター ・内線:5260/5263 ・場所:8号館 2階 東側

・電話:024-547-1822/1884 ・メール:kenkou@fmu.ac.jp ・開所時間:8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

大学健康管理センターでは、学生、職員の皆さんのからだやことろに関するご相談に応じています。