

# 大学健康管理センターだより

令和3年度 インフルエンザ対策号

## 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。

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)
ウイルス排出期間	発症前日から発症後3~7日	発症2日前から発症後7~10日間程度
ウイルス排出のピーク	発病後1-3日後	発症後2日程度
重症度	多くは軽症~中等症	重症になりうる
症状の出る場所	のど、鼻、全身	全身、呼吸器。味覚、嗅覚など。
無症状感染	10%(無症状時はウイルス量は少ない)	数%~60%(無症状でもウイルス量は多く、感染力が高い)
進行のしかた	急激	約1週間後に急変することも

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	×	○
鼻水	○	△
だるさ	◎	○
関節痛、筋肉痛	◎	◎
頭痛	◎	○
味覚・嗅覚障害	○	○

◎:よくみられる、○:時々みられる、△:場合によってみられる、×: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。

### <インフルエンザのような症状がある場合には…>

- ① 早めに医療機関を受診し、薬の処方を受ける。抗ウイルス薬は発症から48時間以内に服用、吸入すると、発熱期間が通常1~2日短縮し、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。
- ② 安静にし、十分な睡眠、休養をとる。③ 水分補給、バランスのとれた食事をとる。
- ④ 咳エチケットを心がける。
- ⑤ **出勤については、自己判断せず、医師の指示に従う。解熱しても、ウイルスがすぐになくなるわけではありません。**



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では、学生、職員の皆さんのからだやこころに関するご相談に応じています。