

冬場の感染症について



冬場に流行しやすい感染症と代表的な症状

- ・インフルエンザ…38℃以上の高熱、寒気、関節痛など
- ・感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）…嘔吐、下痢など
- ・風邪（上気道炎など）…せき、くしゃみ、鼻水、喉の痛みなど
- ・新型コロナウイルス感染症…風邪症状+味覚・嗅覚障害など

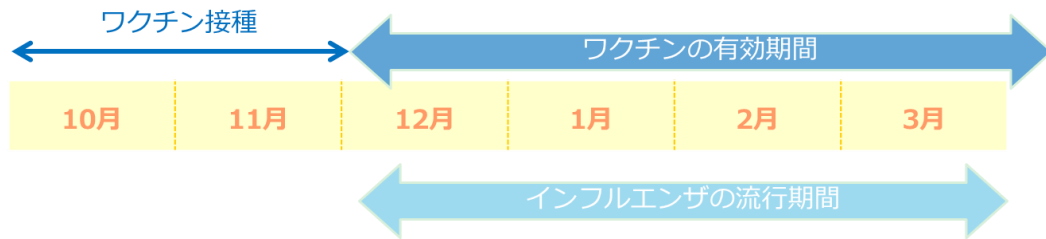
感染対策

手洗い・うがい、マスク着用、換気、ワクチン接種

加湿（湿度が40-60%を目安に、お肌の潤い・ドライアイ対策も兼ねて！！）

換気
30分に一回以上、数分間程度窓を全開にする。

いつやる？ インフルエンザの予防接種！



インフルエンザは例年12月頃から流行のピークを迎えます。流行のピーク前に予防接種を済ませると、ワクチンの効果が最も期待できます。首都圏では、9月の段階から小学校などで散発的にインフルエンザの流行・学級閉鎖なども出ています。本格的な流行を前にワクチン接種をご検討ください。ご加入の健康保険組合や会社からの補助が出る場合もありますので、ワクチン接種を希望される方はご確認を！！

※厚労省インフルエンザに関する報道発表資料:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekakukansenshou01/houdou_00018.html

新型コロナウイルス感染時の待機期間

外出を控えることが推奨される期間 発症日（無症状の方は検体採取日）を0日目として5日間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
症状のある方	発症日	外出を控えることを推奨 〔発症日を0日目として5日間 かつ 症状軽快後24時間程度〕					周りの方にうつさないよう配慮 ・マスクの着用 ・高齢者等のハイリスク層との接触を控える。等				
症状のない方	検体採取日	外出を控えることを推奨 〔検体採取日を0日目として5日間〕									

※ インフルエンザは学校の児童・生徒の場合「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止となりますが、労働者の場合は明確な法律上の規定はありません。会社の規定等をご確認の上、体調が回復するまでは自宅療養などの対応となります。インフルエンザは発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないようお願いいたします。

家族が感染症にかかったら!? 自宅で気をつけたい感染対策は裏面へ! 🍗

新型コロナウイルス感染症後に体調が優れない… という方はいらっしゃいませんか??

- ☐ 常に体がだるいなどの症状を訴えるようになった
- ☐ 少し体を動かしただけで疲れやすくなった
- ☐ 朝起きられず、通勤に時間がかかるようになった
- ☐ 仕事でのミスが多くなった
- ☐ 予定を忘れるなど、物忘れが激しくなった

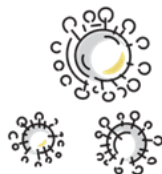
コロナ後遺症かも??

裏面でコロナ後遺症の情報について確認を 🍗

1つでも当てはまる場合、それは

新型コロナの後遺症 かもしれません。

東京都民1万人のアンケート調査※1によると、新型コロナ陽性判定を受けた人の**4人に1人（約25%）**は感染後に2ヶ月以上の期間、後遺症を疑う症状があったと回答しています。



咳・たん、倦怠感といった症状が多いですが、様々な症状を呈することがあり、休職や退職に追い込まれる方もいらっしゃいます。

各都道府県でコロナ後遺症の特設サイトや対応医療機関一覧を作成していますので、コロナ後遺症かも！？と思った方はご確認ください。仕事や日常生活に支障が出ている場合は、保健師・産業医が相談対応をさせていただくこともできますのでお申し付けください。

※1. 東京iCDCリスクコミュニケーションチームによる都民1万人アンケート調査結果（令和6年2月実施）

※各都道府県のコロナ後遺症HP

東京都 <https://www.corona-kouisyous.metro.tokyo.lg.jp/>

神奈川県 <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/after-effect.html#taio>

千葉県 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/ncov/rikangoiryokikan.html>

埼玉県 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/kouisyous.html>



東京都



神奈川県



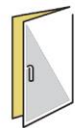
千葉県



埼玉県

家族が感染した場合に注意したいこと8つ

部屋を分ける お世話は限定した人 マスクを付ける こまめに手を洗う



リネン・衣服の洗濯



換気



共用部分の消毒



ゴミは密閉して捨てる



【URL】 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

【参考】



有効な消毒液 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html

アルコール消毒液 ※濃度70%以上のもの

- 商品 ハンドジェル
- 効果 インフルエンザや風邪、コロナウイルスに対して効果的。
- 使い方 手が汚れていない時に、手にたっぷりつけて擦り込む。

次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）

- 商品 ハイター
- 効果 ノロウイルス対策に特に効果的。物の表面を消毒。
- 使い方 0.05～0.1%に薄めて、ドアノブやテーブルを拭き取る。

風しん抗体検査の無料期間がまもなく終了します！！

風しんの抗体検査、予防接種

無料で受けることができます！



クーポンが見当たらない方へ

- 対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性
- STEP1 自治体からの無料クーポンで検査をしよう
- STEP2 検査の結果、抗体がなければ予防接種を受けよう



下記よりお住い市区町村のお問合せ先を検索してみてください。

• <https://www.cider.osaka-u.ac.jp/rubella/jichitai.html>

