

発行元：地域医療連携室 ☎ 0478-54-1231
資料提供：認定看護師会 令和4年1月発行

新型コロナウイルスの影響で生活が一変しました。緊急事態宣言も解除となりましたが、変異株も出てきており、まだまだ油断はできません。乾燥しがちな季節となり、インフルエンザの流行も心配です。上手に感染予防を行いながら、活動の範囲を広げていけるといいですね。

今回は、感染管理認定看護師から正しい感染対策についてお伝えします。



新型コロナとインフルエンザって何が違うの？



【新型コロナ】

潜伏期間：1～14日間（平均5～6日）
感染期間：7～10日間（個人差あり）
主な症状：発熱、咳、息切れ、倦怠感、味覚または嗅覚の消失、頭痛、咽頭痛、皮膚の発疹や手足の指の変色、目の充血
*症状は個人差があります。変異株もでていきますので、不明なことも多いです。

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突如の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

(表：オーストラリア政府啓発資料より引用)

【季節性インフルエンザ】

潜伏期間：1～3日間（2日間が最も多い）
感染期間：発病1日前～発症後5日間
（重症例や免疫が低下している場合は感染期間が延長）
主な症状：38℃以上の急な発熱と全身倦怠感、
筋肉痛、関節痛、頭痛、咳、咽頭痛、鼻汁



※ウイルスを含む鼻汁や唾液が感染源になります。



どちらもウイルスによる感染です！
予防のためには、正しい感染対策が大切です。

新型コロナやインフルエンザ、また風邪の症状は個人差があるので、症状だけで判断するのは難しいです。
おかしいと思う症状があるときは無理せず受診しましょう。

※感染経路は、咳やくしゃみなどと一緒に飛散したウイルスを吸い込む飛沫感染、そして鼻汁や分泌物が付着している環境に触れた手からの接触感染があります。



正しく出来ていますか？ 手洗い・マスク・咳エチケット！

感染対策は手洗いや正しいマスクの着用、環境清掃・消毒が重要となります。
咳のする方は、感染予防のため咳エチケットを心がけましょう。
また、体調管理を行い、人混みへの外出を控えることも感染対策になります。



※手洗いの手順



洗い残しの多いところを意識して洗きましょう。
泡立てて手洗した後に、しっかり流すことが大切です！



※正しいマスクの着用

サイズの合うマスクを選ぶ
プリーツを開いて顎まで覆う
鼻あてを曲げて固定する



外すときは
マスクは触らず
ゴム部分を持つ



※咳エチケット

マスクはしたまま
ティッシュ、ハンカチ
などで口を覆う
持っていないときは
袖口で口を覆う



《生活の中で特に注意すべき手洗いのタイミングと消毒のポイント》



意外と忘れがち

