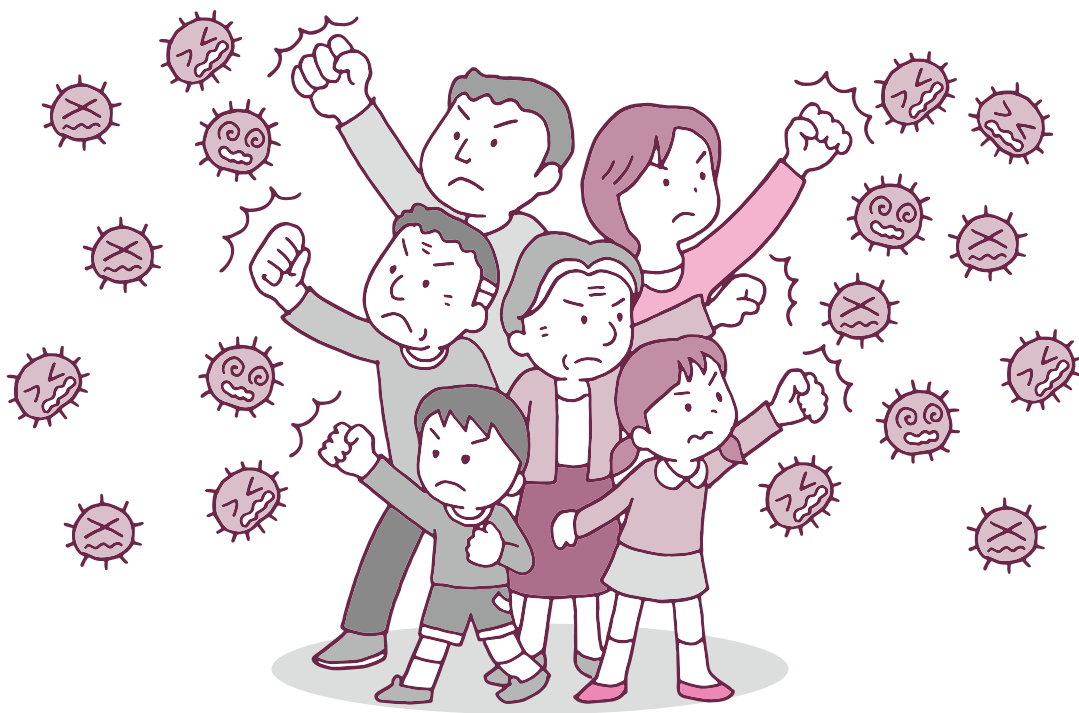


# 一人一人が感染予防を万全に



インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。新型コロナウイルス感染症対策として示されている「新しい生活様式」は、インフルエンザにも有効です。新型コロナウイルス感染症の拡大防止と共に、インフルエンザも予防しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症の現状

これまで国内で感染が確認された人のうち、重症・軽症にかかわらず、約80パーセントの人はほかの人に感染させていないことが分かっています。一方、屋内の閉鎖的な空間で、人と人とが至近距離で一定時間以上接触するような場所では、複数の人が感染してしまったりクラスターも報告されています。また、感染者の中には無症状の人がいるため、気付かないうちに感染を拡大させてしまっていることもあります。

症状が確認された人のうち、約80パーセントが軽症、14パーセントが重症、6パーセントが重篤と

なっていますが、重症化する人も、最初は風邪の症状(微熱・喉の痛み・せきなど)から始まっています。

## 感染症の共通点

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染経路には、次のような共通点があります。

- 飛沫感染：感染者の飛沫(くしゃみ・せき・睡など)と一緒にウイルスが放出され、ほかの人が口や鼻から吸い込み、感染する
- 接触感染：感染者が触れた場所をほかの人が触り、口や鼻に触れることで感染する

また、どちらの感染症も、高齢者、基礎疾患(糖尿病・心不全・呼吸器疾患など)がある、透析を受

けている、免疫抑制剤や抗がん剤治療を受けている人などが重症化しやすい傾向にあります。

## 症状と特徴

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは初期症状が似ているため、診断が難しいといわれています。共通する主な症状としては、発熱やせき、倦怠感、関節痛などがあります。

さらに、新型コロナウイルス感染症では「息切れする」において

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
感染経路	飛沫・接触感染	
流行時期	不明	12月～3月
潜伏期間	1～14日程度(平均5～6日)	1～3日
感染力の強い時期	発症する1日前から発症後10日間程度	発症後5～10日間程度(多くは5～6日)
予防法	現在、検証中	ワクチンあり
治療法		治療薬あり
検査	一部の医療機関で実施	一般医療機関で実施
ウイルスの生存期間	24～72時間	2～8時間程度

## 感染拡大防止のために



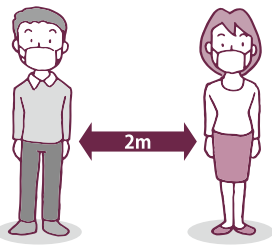
### 手洗い

小まめに手洗い・手指消毒をする。手洗いは水と石けんを使って、30秒程かけて丁寧にを行う。



### マスクの着用

外出時や屋内で会話をするときには、風邪などの症状がなくてもマスクを着用する。マスクの着用が難しい場合に、せきやくしゃみをする時は、ティッシュやハンカチ、肘の内側などで口や鼻を押さえる。



### 身体的距離の確保

3密(密閉・密集・密接)を避ける。人との間隔はできるだけ2メートル(最低でも1メートル)空け、対面での会話はできる限り避ける。

## 日常生活での感染症対策

ウイルスから身を守るには、規則正しい生活習慣を心掛けることも、免疫力を高めることが大切

### 高齢者は特に注意

高齢者は重症化するリスクが高

です。

しょう。

発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養しましょう。

口腔ケアをしっかり

と、口腔内の健康を保つことも大切です。

関への受診はしないでください。また、複数の医療機関への受診はしないでください。

発熱などの症状がある状態で医療機関を受診する場合は、あらかじめ電話で連絡し、その指示に従ってください。

### 医療機関にかかるときは

「食べ物の味がしない」などの症状が発生する場合があります。

睡眠の確保、健康状態に応じた運動などを心掛けましょう。

能力が低下する恐れがあります。

特に食事の際はよくかんで食べることが免疫力の低下を防ぐことにつながるほか、口の周りの筋肉を保ち、誤嚥性の肺炎を予防することもできます。

健康な体をつくるには、日頃から体を動かすよう心掛けましょう。

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

また、毎朝体温を測り、日々の体調を確認するとともに、感染が流行している地域への移動はできるだけ控えてください。

数で散歩をする

## 感染者・医療従事者のプライバシーや人権の尊重を

新型コロナウイルス感染症は誰もが感染する可能性があります。感染した人は治療と支援を必要としています。自分や家族が感染したときに、周りの人にどのようにしてほしいかを考え、思いやりの気持ちを持って接しましょう。また、日々、感染症の治療に向き合っている医療従事者に対しても配慮をお願いします。

### 人権に関する相談について

- 法務省ホームページ([http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02\\_00022.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02_00022.html))
- みんなの人権110番…☎0570-003-110(平日の午前8時30分～午後5時15分)
- 子どもの人権110番…☎0120-007-110(平日の午前8時30分～午後5時15分)
- 外国語人権相談ダイヤル…☎0570-090-911(平日の午前9時～午後5時)

### 最新情報を確認するには

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、市ホームページなどで随時お知らせしています。

成田市ホームページ



<https://www.city.narita.chiba.jp>

広報課フェイスブック



@naritacity.koho

成田市LINE公式アカウント



@narita\_city

食後や寝る前の歯磨きを心掛けます。歯磨きで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果が期待できます。

## 発生状況を確認

市内の新型コロナウイルス感染症の発生状況については、市ホームページ([https://www.city.narita.chiba.jp/kenko\\_fukushi/pa/ge0136\\_00032.html](https://www.city.narita.chiba.jp/kenko_fukushi/pa/ge0136_00032.html))を確認してください。

また、インフルエンザの流行状況については、県感染症情報センターホームページ(<https://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/c-idsc/>)で最新の情報を確認してください。

## 接触確認アプリ

### COCOAの活用

COCOAは、スマートフォンブルートゥースの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、同アプリに登録している新型コロナウイルス感染症の感染者と接触(おおむね1メートル以内の距離で15分以上)した場合に、通知を受け取ることができるアプリです。

通知が来た際に、現在の自身の症状などについての質問に回答することで、必要に応じて検査の受診方法などが案内されます。

利用者は、感染者と接触した可能性が分かることで、保健所のサポートを早く受けることができます。

利用者が増えるほど、感染拡大の防止につながりますので、左の二次元バーコードからダウンロードして利用してください。

アプリの利用方法については、厚生労働省ホームページ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni tsuite/bunya/cocoa\\_00138.htm](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni tsuite/bunya/cocoa_00138.htm))で確認してください。

**アプリの利用に当たって**  
登録は無料ですが、アプリのインストール時  
や通知を受け  
取る際の通信  
料はかかりま  
す

○個人情報(第三者に伝わる)はありませんが、Bluetoothの機能をおフにすると情報が記録されません

○Bluetoothの機能をおフにすると情報が記録されません

○接触した日付と件数のみ通知されます。どこで、誰と接触したかは分かりません



Android端末未用



iPhone・iPad用

## 予防接種が有効

インフルエンザの予防接種を行うことで、発症を抑えたり、発症した場合の重症化を防いだりすることが出来ます。厚生労働省では、今年度のインフルエンザワクチンについて、特に次の人への接種を呼びかけています。

- 65歳以上の高齢者など(定期接種対象者)
- 医療従事者
- 65歳未満で基礎疾患がある
- 妊婦
- 乳幼児・小学校低学年

## 優先接種にご協力を

今年度は例年に比べて予防接種の希望者が増えることが予想されます。特に予防接種を必要とする高齢者などが早く受けられるよう、次の日程を目安に接種してください。

なお、接種に当たっては、事前に医療機関へ電話で予約してください。

- 65歳以上の高齢者など：10月1日(木)から
- そのほかの接種希望者：10月26日(月)から

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

## 高齢者予防接種の助成

市では、高齢者が肺炎球菌感染症やインフルエンザの予防接種を受ける場合に、接種費用を助成しています。

### 肺炎球菌ワクチン

**対象**＝市に住民記録があり、次のいずれかに当てはまる人。ただし、過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は除く

- 令和3年3月31日時点で65・70・75・80・85・90・95・100歳の人
- 接種日当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある人

**助成回数**＝1回

**自己負担額**＝4,680円(生活保護受給者は無料)

**接種方法**＝直接または電話で健康増進課(保健福祉館内・☎27-1111)へ申し込み、予診票を受け取る。予診票と住所・氏名・生年月日を確認できる物を持って医療機関へ

### インフルエンザワクチン

**対象**＝市に住民記録があり、次のいずれかに当てはまる人

- 接種日当日に65歳以上の人
- 接種日当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある人

**助成期限**＝12月31日(休)

**助成回数**＝1回

**自己負担額**＝1,500円(生活保護受給者は無料)

**接種方法**＝保険証などの住所・氏名・生年月日を確認できる物を持って、実施医療機関(広報なりた9月15日号に掲載)へ

予診票は各医療機関に置いてあります。市外の医療機関で接種を希望する人は健康増進課(☎27-1111)へ問い合わせてください。