

保健室便り

冬期のウイルス感染症への注意

～新型コロナウイルス・インフルエンザ・ノロウイルス～

No.108 2020年11月 桃山学院大学 保健室

冬になると気温が下がり、空気も乾燥します。通常ウイルスは寒さや乾燥に強く、感染させる力を長く保持するので、注意が必要です。

新型コロナウイルスの特徴として無症状のヒトから感染するケースが多く、ヒトを介して運ばれます。2人以上が集まれば感染の可能性があるため、一人ひとりの予防対策が重要です。

冬期休暇、年末年始にかけて、忘年会、新年会など人が集まる機会が増える中、「Go to トラベル」「Go to イート」等を利用して外出も更に増えると予測されます。感染予防対策は、今まで以上に徹底してください。

- 30秒以上かけて丁寧に手を洗う習慣を身につける。
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- マスクを正しく着用する。
サージカルマスクを推奨します
- 3密対策を実行する。



換気



密集回避



密接回避



- (30分に1回の換気、ソーシャルディスタンスの確保、多人数で集まらない)
- バランスの良い食事と睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。
- なるべく人込みに出かけない。5人以上、及び2時間以上の飲食を伴う集まりは避けてください。
- 飲食店などは、3密対策が出来ているか確認しましょう

※食事中や休憩時間などマスクを外す時は、特に人との距離を2m離れて向かい合わず、会話を避ける。会話をするときにはマスクを着用する。

◆ 冬期に流行しやすい感染症と新型コロナウイルス肺炎の症状や治療方法の違い

	新型コロナウイルス肺炎	インフルエンザ	ノロウイルス感染症
症状	発熱・倦怠感・咽頭痛・咳・味覚・嗅覚障害 軽症例が多く、無症状の場合もある 年齢や基礎疾患などの個人の状態により重症化する 快復後も倦怠感、味覚・嗅覚障害、記憶障害等多様な後遺症を訴える事例がある。	突然の高熱・関節痛・頭痛・咽頭痛・咳など 重症化することは稀で多くは、快復する。	吐き気・嘔吐・下痢・腹痛 微熱・全身倦怠感 通常2,3日で快復する。
治療	確立された治療法は無く、多くの薬剤が臨床治療中	抗インフルエンザ薬	抗ウイルス薬はなく対症療法 水分・栄養補給
感染	無症状のヒトからも感染 発症する2日前から感染力あり ワクチンは開発中	発病後2,3日は感染力ある ワクチン接種により感染する確率を下げる事が可能	汚染された人の手や食物食器などから経口感染する。快復した人の便から1週間以上ウイルスは排出される

不安なことやわからないことがあれば保健室までご相談ください
 保健室 TEL 0725-54-3131 (代表) 内線2100 月～金 9:10～16:40
 メール: hoken@andrew.ac.jp