

インフルエンザ？ それとも 新型コロナウイルス？ どうやって予防する??

インフルエンザの症状・・・
でも、新型コロナウイルスの症状も似ている



Q：『インフルエンザ』と『新型コロナウイルス』って、どうやって見分けるの？

A：見分けるのは難しいです。インフルエンザも新型コロナウイルスも、よく似た症状がみられます。もしも、疑われる症状がみられたら、早めに病院を受診してください。

Q：インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症にかからないようにするためには、どうしたらよいですか？

A：毎日の生活で心がけることが大切です。

- ① 手洗い…帰宅時、食事前など、こまめに、しっかりと洗いましょう！
- ② 換気と加湿…暖房中でも、1時間に1回は換気をしましょう！換気は2つ以上の窓を開けると効果的です。湿度は50～60%が目安です。
- ③ 食事と休養…バランスよく食べて、十分な睡眠をとりましょう！
- ④ マスクの使用…外出時や人ごみでは忘れずに！のどや鼻をうるおす効果もあり。

※2歳未満の場合は、呼吸のしにくさや窒息の危険があるので使用はやめましょう。

豆知識

その①：人は無意識のうちに、1時間に平均23回は顔を触っているとされています。ウイルスは粘膜から入り込むので、それを防止するためにも手洗いは大切です。

その②：冬は、夏に比べて喉の渇きを感じにくくなります。のどや鼻の粘膜の渇きからウイルスが入りやすくなるので、意識的に水分をしっかりとるようにしましょう。

Q：11月以降の新型コロナウイルス感染症の状況は？

A：全国的にも、また県内でも感染者が急増し、クラスターも増加、多様化しています。

三重県から発信された『三重県指針 ver.7』について、その概要をお知らせします。

① 『新しい生活様式』の定着と感染防止対策の徹底

・家庭内で感染が広がると、職場や学校にも広がる可能性があります。家庭内に「持ち込まない」ために、外出時は「密」を避け、家庭内で「広げない」ために、帰宅後はすぐに手洗いをするなどの、基本的な感染防止対策の徹底が必要です。

・感染リスクが高まる「5つの場面」や会食では、それぞれに応じた感染防止対策が必要です。

・冬でも、温度・湿度等の適切な室内環境の維持と、十分な換気が必要です。

・感染拡大防止には、体調に異変を感じた場合には、外出や人との接触は避けて、かかりつけ医に相談してください。

② イベントでの感染防止対策

・クリスマスや大晦日、初もうでなどに参加する場合には、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

・不特定多数が密集している場所、大声の発生を伴う集まり等への参加は控えてください。

Q：新型コロナウイルス感染症の相談って、どこにすればいいの？

A：発熱や咳などの症状がある場合には、

① まずは、『かかりつけ医』等の身近な医療機関に、電話で相談

② 相談する医療機関に迷った場合には、『受診・相談センター』へ相談をお願いします。

<受診・相談センター>

時間：9時00分～21時00分（土曜日・日曜日・祝日も対応）

場所：鈴鹿保健所

電話：059-392-5010

※21時00分～翌9時00分までは

三重県救急医療情報センター（059-229-1199）へ相談

※電話での相談が難しい場合は

メール（yakumus@pref.mie.lg.jp）又はFAX（059-224-2344）

保護者の皆さまへのお願い



現在、新型コロナウイルス感染症の第3波により、県内や市内の感染者数も増加し、それに伴い、濃厚接触者も増加をしています。

各園での感染拡大を防止するためにも、お子さんや御家族が濃厚接触者に特定された場合やPCR検査を受けた場合には、速やかにご利用の保育所等に御連絡をお願いします。