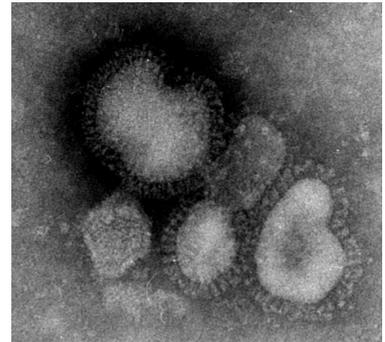


インフルエンザについて

1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。



インフルエンザウイルス
(電子顕微鏡写真)

2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

3 予防対策のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の適度な加湿（概ね湿度50～60%）と換気を行いましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

4 社会福祉施設等の集団生活の場における予防対策

- ◆ インフルエンザの患者が発生した場合に備えて、施設内の連絡体制・医療機関等の連絡先、対応についてまとめ、文書や掲示物にしておきましょう。
- ◆ インフルエンザワクチンの接種について、嘱託医等と相談しましょう。なお、65歳以上の高齢者の方などは、予防接種法に基づく接種を受けることが可能です。（居住地の区市町村の予防接種担当窓口にお問合せください。）また、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時接種が可能です。
- ◆ 利用者の健康状態をきめ細かく把握しましょう。体調不良時に自分で訴えることが困難な方については、毎日の検温等により健康状態をよく把握しましょう。
- ◆ 温度・湿度の管理、定期的な清掃等の衛生管理に留意しましょう。
- ◆ 利用者・職員・面会者等が手洗いを十分に行えるよう、石鹸や手指消毒剤を準備し、こまめな手洗いの励行を呼びかけましょう。
- ◆ 患者発生時には、感染拡大防止のための対応（リハビリなど集団活動の変更や延期、症状のある人とない人の居室の分離、マスクの着用等）を、必要に応じて行いましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行に備えて

1 検査キットなどの準備をお願いします

熱が出たときのために、新型コロナ抗原検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ購入しておきましょう。

詳しくは、リーフレットをご覧ください。

この冬、コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて

熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

| 医薬品等の例 | 食料品の例 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 市販の新型コロナ抗原検査キット 国が承認したキットを選びましょう。 〔「特快抗原検査薬」または「1日1回」〕 市販の解熱鎮痛薬 厚生労働省や都道府県庁のホームページを参考にしましょう。 体温計 電池残量を確認しましょう。 生活必需品 手洗剤、洗剤、ゴミ袋、衛生用品、トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど | <ul style="list-style-type: none"> 水分補給ができるもの スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など 体調がすぐれない時でも食べやすいもの レトルトのおかず、パックごはん、うどんなど 調理せずに簡単に食べられるもの レトルト食品、缶詰、即席スパゲ、インスタント凍干物、冷凍食品など <p>1週間分を目安に備えましょう。</p> |

ワクチン接種をご検討ください。

| 新型コロナウイルスワクチン | インフルエンザワクチン |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ノボビクソンに追加したワクチンは、感染リスクを低減させる効果が期待されます。 1・2回目接種を完了した12歳以上で、前回の接種から3か月以上経過している方が接種可能です。 1人1回接種できます。 <p>詳しくはこちら</p> | <ul style="list-style-type: none"> 接種を希望する方は、お早めに接種をお願いします。 新型コロナワクチンの接種と期間を空けて、同時接種が可能です。 区市町村での接種はこちら 都の接種会場でのコロナワクチンとの同時接種はこちら |

手洗い・マスク着用・換気などの基本的対策も忘れずに

東京都 (令和4年12月15日発行)

こちらのページに掲載しています。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/ryouyounisonaete.html



2 発熱などの症状が出たら

発熱などの症状が出たときには、重症化リスク等に応じた受診・療養をお願いします。受診を迷った場合は、東京都発熱相談センターや、#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）などの相談窓口をご利用ください。

詳しくは、リーフレットをご覧ください。

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方*、小学生以下の子供の場合
〔*高齢者、基礎疾患がある方、妊娠している方 など〕

発熱などの症状が出たら...

発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。

発熱外来（診療・検査医療機関）
診療が受けられる医療機関の地図・一覧を公表しています。
かかりつけ医がある場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

受診を迷った場合は、東京都発熱相談センターや、#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）などをご利用ください。

東京都発熱相談センター（毎日：24時間）
03-6256-5780 03-5320-4592
03-5320-4411 03-5320-4551

以下の項目や疾患に該当する方は、新型コロナウイルスの重症化リスクが高いと考えられるため、早めに相談・受診しましょう。

65歳以上 □ 喫煙 □ 妊娠 □ 妊娠（BMI30以上）
糖尿病 □ がん □ 慢性腎臓病 □ 脳血管疾患 □ 慢性呼吸器疾患（COPD等）
腎臓病 □ 脳神経障害 □ 心臓病 □ 免疫機能の低下

お子さんの場合、かかりつけ医・地域の小児科 などにご相談ください。

- 特にお子さんの場合、重症化リスクが高い場合があります。
- 相談が多く、つらそうであれば、一度ずい、様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- こんなときはすぐに受診しましょう。
 - けいれんがある
 - けいれんがない
 - つらそうである
 - 水分が足りない
 - ぐったりしている、もろそうしている

東京都 (令和4年11月17日発行 令和4年12月15日改訂)

新型コロナウイルスの重症化リスクの低い方の場合
〔高齢者、基礎疾患がある方、妊娠・小学生以下の子供 以外の方〕

発熱などの症状が出たら...

まず、ご自身で抗原検査キットで検査してください。

検査キットや 解熱鎮痛薬 をあらかじめ購入しておきましょう。

- 検査キットは、国が承認したものを使用してください。
〔「特快抗原検査薬」または「1日1回」〕
- 症状がある方や濃厚接触者の方で、検査キットの入手が困難な方には、都府県が配布しています。専用サイトからお申し込みください。
申し込みに関するお問い合わせはこちら⇒0570-020-205（毎日：9時～19時）

新型コロナウイルスの検査結果が陽性だった場合

1. 東京都陽性者登録センターに登録
結果報告、検体品、ウイルス抗原検査キットの配布、重症化リスクの低い方への支援が受けられます。
Webでの登録にお申し込みの方はこちら⇒0570-080-197（毎日：24時間）

2. 体調不安や療養中の困りごとは、うちさくら東京へ相談
うちさくら東京 0120-670-440（毎日：24時間）

特に医師の診察や薬の処方希望する方は、診療・検査医療機関
発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。
電話・オンライン診療を実施している医療機関もあります。

都府県統一電話
東京都発熱相談センター（毎日：24時間）
03-6256-5780 03-5320-4592
#7119（救急相談センター）
03-5320-4411 03-5320-4551

新型コロナウイルスの検査結果が陰性だった場合
受診を希望する方は、かかりつけ医またはお近くの医療機関へ
検査を希望する方は、新型コロナウイルス感染症などに感染している場合があります。
感染拡大をためるため、体調不良が続くときは、自宅で療養をお願いします。

外来にかかりにくいとご心配のために、東京都は電話対応オンライン発熱相談センターを設けています。
詳細については、都府県保健衛生局にご相談ください。

東京都 (令和4年11月17日発行 令和4年12月15日改訂)

こちらのページに掲載しています。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/index.html#cms798DB

