安全ニュース

インフルエンザ・新型コロナウイルス 今年の冬は 同時流行に備えての対応

インフルエンザの予防接種を受けましょう

高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。
予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
接種していない方は、ぜひ早めに接種しましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス　同時に予防しましょう

インフルエンザと新型コロナウイルスの感染経路は同じです。

飛沫感染
感染者のくしゃみ・咳（せき）・つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

接触感染
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付きます。
別の人が、その物に触れて、感染者のウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

感染経路を断つには ➡手を洗いましょう

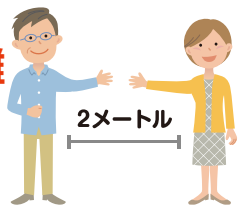
様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石けんで手を洗いましょう。**
アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

感染経路を断つには ➡3つの咳エチケット

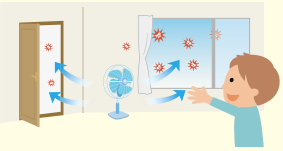
感染症を他の人に感染させないために、咳・くしゃみをする際　◎マスク
◎マスクがないときは
　ティッシュ・ハンカチ
◎とっさの時は袖・肘の
　内側で、口や鼻をおさえましょう

3つの密（密閉・密集・密接）の回避 ← 新型コロナウイルス感染症対策には必須です

他の人と十分な距離を取る！



窓やドアを開けこまめに換気を！



屋外でも密集するような運動は避けましょう！
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食でも距離を取りましょう！
- 多人数での会食は避ける
- 隣と一つ飛ばしに座る
- 互い違いに座る

会話をするときはマスクをつけましょう！

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！

出典：首相官邸、政府オンラインホームページより転載

公益社団法人 石川県シルバー人材センター連合会

新型コロナウイルス感染予防のためのご家庭での新しい生活様式チェックリスト

一人ひとりの心がけ

□毎朝、体温測定、健康チェックを
□家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。
□手洗いは、石けんで30秒程度時間をかけて丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)
□咳エチケットを心がける。　□人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける。
□こまめに換気する。　□食事はバランスよく、睡眠もしっかりとる。

日常生活での心がけ～食事～

□会食での3密を避けるため、持ち帰りや出前(デリバリー)なども活用する。
□大皿は避けて、料理は個々に
□できるだけ、互い違いや横並びで座る。
□大人数での会食は避ける。
□料理に集中して、おしゃべりは控えめに

日常生活での心がけ～お出かけ～

□空いている場所・時間を選ぶ。
□人との間隔が十分とれない場合は、マスクを着用する。
□買い物はできるだけ1人または少人数で、計画を立て素早く済ませる。通販も利用する。
□運動はできるだけ自宅で行う。自宅外で行うときは、少人数で広々とした空間で行う。

風邪の症状があるときは

□発熱等の風邪症状があるときは、学校や仕事を休む。
□風邪症状がある方とは、できる限り部屋を分けて過ごす。(食事や寝るときも別にする)
□別室にできないときは、仕切りやカーテンなどを設置する。
□タオルの共有はしない。　□お世話は、限られた方がする。
□家族全員の手が触れる共有部分(ドアノブ、手すりなど)を定期的に消毒する。

新型コロナウイルス・インフルエンザ同時流行に備え　相談・受診体制が変更になりました

令和2年10月30日改正

発熱患者等

電話相談

相談する医療機関に迷う場合は
「石川県発熱患者等受診相談センター」に電話相談

かかりつけ医等を受診

診察の結果コロナの検査が必要

検査できない医療機関 → 案内 → 石川県発熱患者等診療・検査医療機関

検査可能な医療機関

石川県発熱患者等受診相談センター(コールセンター)
0120−540−004(フリーダイヤル)
土日祝日含めて24時間対応

案内 → 石川県発熱患者等診療・検査医療機関

相談の目安

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等強い症状のいずれかがある場合
- 高齢者、基礎疾患のある方など、重症化しやすい方で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外での方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

出典：石川県ホームページより転載

公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会
〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号
TEL：076-222-4680　FAX：076-222-4681