



インフルエンザと新型コロナ



●新型コロナウイルスとインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状の有無	発熱に加えて味覚・嗅覚障害など伴うことがある	ワクチン接種の有無等で程度の差あり。しばしば高熱を呈する
潜伏期間	1～14日（平均5.6日）	1～2日
無症状感染	数%～60% ウイルス量は多く、感染力強い	10% ウイルス量は少ない
ウイルス排出期間	感染力がある場合10日以内	5～10日（多くは5～6日）
ウイルス排出ピーク	発病1日前	発病後2、3日後
重症度	重症になり得る	多くは軽症～中等症
致死率	3～4%	0.1%以下
ワクチン	現時点では存在しない	使用可能
治療	確立された治療法はなし	抗インフルエンザ薬
ARDS（急性呼吸窮迫症候群）の合併	しばしばみられる	少ない



●感染症対策

①手洗いうがい

帰宅後や食事前など、こまめに手洗いうがいを行いましょう。アルコール消毒も効果的です。

②マスクの着用

正しいマスクの着用で飛沫が広がるのを防ぐことができます。3つの咳エチケットも心がけましょう。

③免疫力UP

十分な休養と栄養バランスの取れた食事で免疫力を高めましょう。適度に日光に当たる事も効果的です。

④適度な保湿

インフルエンザウイルスは乾燥に強いウイルスです。適度な加湿やこまめな水分補給を心掛けましょう。

⑤予防接種

インフルエンザワクチンの接種により、感染しても発症を抑える・発症しても重症化を予防することができます。本格的なシーズンを迎える前に早めに接種しましょう。



11月18日（水）ECBO検査無料！

ECBO検査では血圧・脈拍だけではなく、心電図や血中酸素飽和度（呼吸機能の判定）、体内水分量を測定することができます。どなたでも測定でき、測定時間は5分もかかりません！測定結果に応じて健康相談などもさせていただきますので、この機会にぜひお越しください。