コラム～安全だより～



今年は、例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。様々な感染症を広げないよう、基本的な感染対策を実践しましょう。

令和8年11月（通算第167号）
発行:公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

「うつさない」「うつらない」ために予防対策を！

風邪・インフルエンザ・コロナ、それぞれの特徴は？

風邪やインフルエンザは初期症状が似ており、見分けがつきにくいことがあります。また、新型コロナウイルス感染症は、症状が現れない場合もあります。高齢者や呼吸器疾患のある方は重症化することもあるため、特に注意しましょう。



●感染症の主な違い

※あくまでも目安のため、自己判断せず早めに医療機関を受診しましょう！

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウィルス
発熱	微熱～38度程度	38～40度（急激に上がる）	37～39度程度
発症	比較的ゆっくり	急激	最短で1日、最長で14日。感染してから3～5日後に症状が出ることが多い。
症状	のどの痛み、鼻水、はなづまり、咳、くしゃみ、発熱	発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など。風邪のように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられる。	発熱、呼吸器症状（咳、咽頭痛）、頭痛、倦怠感（だるさ）など。下痢、嘔吐、嗅覚・味覚障害が起こることも。

かからないためにできること

65歳以上の方などを対象に各市区町村でインフルエンザワクチン定期接種を実施しています



●感染症を防ぐ有効な方法

1．流行前の**ワクチン接種**
2．外出後の**手洗い**
　※インフルエンザ・新型コロナウイルスの対策には、アルコール製剤（エタノール濃度80%前後）による手指消毒も効果あり
3．**咳エチケット**を心がける
4．**適度な湿度**の保持
　※加湿器などで適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的
5．十分な**休養**とバランスのとれた**栄養摂取**
6．**人混みや繁華街への外出を控える**
7．**こまめに換気**をすること

正しい手洗い方法をチェック！

政府広報オンライン

このほか、抵抗力向上のために、毎日少しでも身体を動かすことも大切です。体調を万全にして、元気に就業しましょう！

出典：厚生労働省HP「インフルエンザ（総合ページ）」、東京都保険医療局HP「感染症対策」