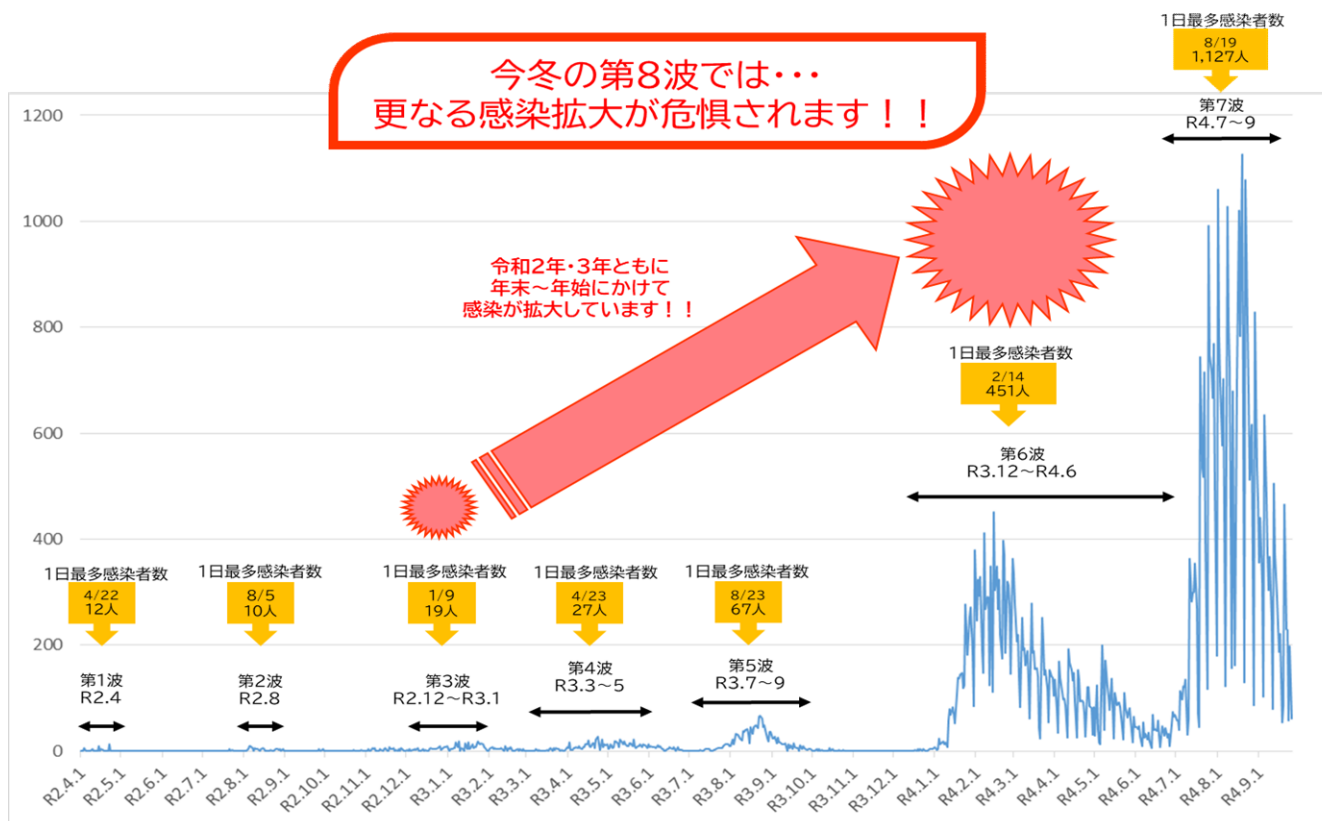


地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

この冬は…

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に注意！

草津保健所管内における新型コロナウイルス感染症 新規陽性者数の推移



新型コロナウイルス感染症は、過去2年間、年末年始を端緒に感染が拡大しています。また、ウイルスの変異により感染力が強くなっており、第6波(R3年末年始～拡大)・第7波(R4年夏)では、感染拡大の波は想定外の大きな規模となりました。

今冬は、新型コロナウイルス感染症と、過去2年間流行がなかった季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。ふだん出会わない人との交流も多くなるこの時期、どちらの感染症を予防するためにも、基本的な感染防止対策(手洗いの徹底・場面に応じた適切なマスクの着脱・換気・人ごみの回避等)を徹底しましょう。

- ◇インフルエンザの予防について
- ◇同時流行に備えて、早めに準備をしておいていただきたいこと
- ◇医療機関のひっ迫が危惧されるなか、医療を必要とする方が速やかに受診できる体制を維持するために協力をお願いしたいこと

について、今号でお知らせします。

気をつけよう、インフルエンザ！！

『インフルエンザの症状って?』

インフルエンザウイルスによる感染症で、急激な38度を超える発熱、頭痛、関節痛等の全身症状が強く、肺炎・急性脳炎などを合併し重症化することも多いため、高齢者や乳幼児などは特に注意が必要です。

『どうやってうつるの?』

おもに飛沫感染と接触感染で感染します。

＜飛沫感染＞

感染した人が咳、くしゃみすることで、そのウイルスを含んだ飛沫を吸い込むことによって感染する。

＜接触感染＞

手などについたウイルスを目や口等にもっていきることにより感染する。

2020年の新型コロナウイルス感染症流行以降、インフルエンザの流行がほとんどなく、免疫を持つ人が少なくなっているため、今年の冬は、インフルエンザの流行に注意が必要です！

◆ 予防対策 ◆

- ◆ ワクチンを接種する（効果が始まるまで2週間程度かかります）
- ◆ こまめな手洗いをする（食事前、外出後等）
- ◆ 正しくマスクを着用する
- ◆ 十分な休息をとる
- ◆ バランスのとれた栄養を摂取する

コロナとのつきあい方滋賀プランにもとづく判断指標 レベル2(感染拡大初期)

R4.12.22 現在

いま一度、基本的な感染対策の徹底を!!

発熱などへの備えもお願いします！

基本的な感染対策を ～ワクチン接種後も継続～

- ・ 場面に応じたマスクの着用、密の回避(冬でも常時換気、距離の確保)、手指消毒などの徹底を！
- ・ コロナに負けない健康づくりを！

ワクチン接種について

- ・ 12歳以上で、従来型ワクチンを2回目、3回目、4回目まで接種済の方、オミクロン株に感染後回復された方、受験や就職、帰省などを予定されている方は、**年内にもう1回だけオミクロン株対応ワクチンの接種の検討を！**

発熱などに備えて

- ・ 抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の早めの常備を！
- ・ 電話相談窓口などの連絡先の確認や生活必需品などの用意を！

会食について

- ・ **忘年会**などの会食は**認証店舗**で感染リスクを下げる工夫を！

無料検査の受検について(～当面の間)

- ・ 感染不安を感じる無症状の方は、無料検査実施事業者での検査受検を！

新型コロナウイルス抗原定性検査キット、解熱鎮痛薬を常備しておきましょう

オミクロン株対応ワクチン

年内に「もう1回だけ」接種をご検討ください

～コロナ対策における～

マスク着用の考え方

WITH マスク 着けてよし！外してよし！みんなよし！！

熱中症予防のためにも過剰なマスク着用は控えましょう
県民みんなでお互いを尊重しながら暮らしましょう



※詳細につきましては、厚生労働省・文部科学省のホームページをご覧ください
滋賀県



滋賀県

ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を

! 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。



早めの接種をご検討ください

- ・新型コロナワクチンの接種
早めの接種をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンの接種
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。

ワクチンに関する情報はこちら



新型コロナ



インフルエンザ



発熱などの体調不良に早めに備えましょう

- ・新型コロナ抗原定性検査キットの常備
- ・解熱鎮痛薬の常備

※かかりつけ薬剤師・薬局・ドラッグストアにご相談ください。



市販の解熱鎮痛薬について



国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう



医療用

一般用

研究用

検査キットの一覧を掲載しています



医療用



一般用

※「研究用」ではなく「医療用」もしくは「一般用」のキットをご使用ください。

事前に確認しておきましょう



<受診・相談センター>

(大津市にお住まいの方) TEL : 077-526-5411 FAX : 077-525-6161
(大津市以外にお住まいの方) TEL : 077-528-3621 FAX : 077-528-3638



受診・相談センター

<小児救急電話相談> (#8000または077-524-7856)

【対象者】 県内在住の15歳以下のお子様

相談日時

平日、土曜日(18:00~翌8:00)
日曜、祝日、年末年始(9:00~翌8:00)



救急車利用マニュアル

※救急車利用マニュアルについてもご参照ください。

※その他、生活必需品など(体温計・日持ちする食料(5~7日分))も用意しておきましょう。

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方 (高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など)・ セルフチェック(自己検査)ができない お子様と保護者の方へ

早めの接種をご検討ください



- ・新型コロナウイルスの接種
早めの接種をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンの接種
65歳以上の方などの定期接種対象者の方や、
接種を希望される方は早めの接種をお願いします。

ワクチンに関する情報はこちら



新型コロナ



インフルエンザ

発熱やのどの痛みなどの症状が出たら…

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方は

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ます。



- | | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上 | <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある | <input type="checkbox"/> 妊娠している | <input type="checkbox"/> 肥満(BMI30以上) |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> がん | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病 | <input type="checkbox"/> 脳血管疾患 |
| <input type="checkbox"/> 高血圧 | <input type="checkbox"/> 脂質異常症 | <input type="checkbox"/> 心血管疾患 | <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患(COPDなど) |
| <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性ある | | | |

速やかに医療機関を受診してください。

新型コロナ抗原定性検査キットで陽性が確認された場合は、その結果を受診時に医師に伝えてください。



かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医にご相談ください。

受診を迷った場合

電話相談窓口などをご利用ください。



受診・相談センターなどの相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照など



受診・相談センター

セルフチェックができないお子様は

かかりつけ医や小児科医などにご相談ください。

症状は年齢などによって様々です。

機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。



受診を迷う場合
夜間や休日の場合

電話相談窓口などをご利用ください。



「救急車利用マニュアル」、「こどもの救急」等関係Webサイトの参照や#8000
(小児救急電話相談)など



救急車利用マニュアル



こどもの救急



2歳未満では新型コロナ、5歳未満ではインフルエンザ、基礎疾患のある子どもは年齢にかかわらず両方の重症化リスクがありますので、心配なことがあれば、予めかかりつけ医と対応を相談しておきましょう。

受診・相談センター

(大津市にお住まいの方) Tel : 077-526-5411
Fax : 077-525-6161
(大津市以外にお住まいの方) Tel : 077-528-3621
Fax : 077-528-3638

小児救急電話相談(#8000または077-524-7856)

【対象者】県内在住の15歳以下のお子様
平日、土曜日(18:00~翌8:00)
日曜、祝日、年末年始(9:00~翌8:00)



滋賀県

新型コロナウイルスの 重症化リスクの低い方へ

(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦などと
セルフチェック(自己検査)ができないお子様以外の方)

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが
同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

流行時は、発熱外来の予約が取りづらくなります。
重症化リスクの高い方を守るため、新型コロナ抗原定性検査
キットでのセルフチェックをご活用ください。

発熱やのどの痛みなどの症状が出たら…

ご自身で国が承認した新型コロナ抗原定性検査
キットを用いて検査してください。



医療用

※ 薬局・ドラッグストア等で購入してください。



一般用



一般用

※ご利用可能な検査キットの
一覧を掲載しています。



医療用



一般用

陽性の場合

滋賀県検査キット配布・陽性者登録センターに
登録して自宅療養をお願いします。



- ・体調変化時には、滋賀県自宅療養者等支援センターにご連絡ください。
- ・検査キットの結果が陰性でも新型コロナやインフルなどに感染している場合があります。症状が長引いたり悪化する場合は、その他症状が気になる場合は、お近くの診療所・クリニックにご相談ください。



滋賀県検査キット配布
・陽性者登録センター

受診を迷う場合

電話相談窓口などをご利用ください。また、「救急車利用マニュアル」についてもご参照ください。

受診・相談センター (大津市にお住まいの方) Tel: 077-526-5411 Fax: 077-525-6161
(大津市以外にお住まいの方) Tel: 077-528-3621 Fax: 077-528-3638

小児救急電話相談 (#8000または077-524-7856)

【対象者】 県内在住の15歳以下のお子様

相談日時

平日、土曜日……………(18:00～翌8:00)

日曜、祝日、年末年始…(9:00～翌8:00)



受診・相談センター



救急車利用マニュアル

症状が重いなど受診を希望する場合

お近くの医療機関に電話等でご相談ください。

ワクチンの早期の接種についてもご検討下さい。

<引用元> 厚生労働省HP「新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応」

上記については、同様の内容で滋賀県ホームページに掲載しています。是非ご活用ください。
<http://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/yakuzi/328386.html>

ノロウイルス食中毒注意報を発令します！ ～11月から3月までの期間～

第2回ノロウイルス食中毒注意報発令中！！

～令和4年12月15日(木) から令和5年1月4日(水) まで～

県内で感染性胃腸炎の患者が急増しています！
感染性胃腸炎の多くはノロウイルスが原因です。

一見健康に見える人でも、ノロウイルスを保菌している方がいます。(健康保菌者)
健康保菌者が調理に携わり食品を汚染することで、食中毒になる事例が増えています。
健康保菌者は、同居人が発症していた場合やトイレから感染することが多く、発症者となじくらしいのウイルス量を排出します。
誰でも健康保菌者になる可能性がありますので、調理前には、消毒薬を使用し2回手洗いを徹底するようにしましょう。

第2回ノロウイルス食中毒注意報発令中！！

～令和4年12月15日(木) から令和5年1月4日(水) まで～

ワタシもできる！年末年始の過ごし方

師走から年始にかけて、忘年会、新年会、お正月など生活が乱れがち、普段は気を付けていても体重増加、胃もたれ、運動不足となる方も多い時季です。年末年始を健康的に過ごしましょう

「野菜」から食べる

食事の最初に野菜を食べ、お餅・ごはんなどの主食を後から食べるようにすると、糖質の腸での吸収が緩やかになるほか、よく噛んで食べるので満腹感が伝わり、食べすぎを防ぐ効果があります。



お酒の適量を知っておく

ビールはロング缶(500ml)1本
日本酒では1合(180ml)
焼酎ではグラス1/2(100ml)
ワインではグラス2杯(210ml)

一緒に食べるおつまみは揚げ物より焼き物や蒸し物、野菜たっぷりの鍋などがオススメ！



果物の適量を守ろう

果物の1日の目安量は200g程度。
みかんならMサイズ2個分、カキなら1個
食べるタイミングは、朝食か昼食後がおすすめです。

1日1回は外に出る

寒いからといって家に閉じこもっていると運動不足になってしまいます。買い物や散歩など、楽しみながら体を動かしましょう

～編集後記～

令和4年を表す漢字は「戦」。世界各地で様々な「戦」が起こっていますが、新型コロナウイルス感染症との「戦」は、はや3年が過ぎようとしています。

WITHコロナで、少しずつ元の生活・イベントが戻ってきており、年末年始は帰省や旅行・同窓会などの計画をされている方もおられることと思います。感染拡大のリスクは避けきれませんが、基本的な感染対策(場面に応じたマスク着用、手洗い・手指消毒など)の徹底に留意し、楽しい冬をお過ごしください。

今年も、みなさまお世話になり、ありがとうございました。来年がよい年となりますように・・・

