



今回のリハビリ新聞は
コロナウイルスとインフルエンザの違い
 についてご紹介します！！



◎コロナウイルス

感染経路: 飛沫・接触・空気
 症状の持続期間: 2~3週間
 季節性: なし
 潜伏期間: 2~14日(平均5日)
 症状: 発熱・せき・のどの痛み・倦怠感・頭痛・息切れ・味覚障害・嗅覚障害など

下気道(気管・肺)が主な感染部位で、肺炎になりやすい。

◎インフルエンザ

感染経路: 飛沫・接触・空気
 症状の持続期間: 3~7日間
 季節性: 冬場が多い
 潜伏期間: 1~4日(平均2日)
 症状: 発熱・せき・のどの痛み・倦怠感・頭痛・鼻水・関節痛・下痢など
 上気道(のど・鼻)へ主に感染し、肺炎になりにくい。

感染予防のためのポイント

①マスクの着用

鼻と口の両方を覆いましょう。



③手洗い

せっけんを使い、念入りに洗いましょう。アルコールによる消毒も効果的です。



②3密を避ける

最低1人はあける



間近での会話は避ける

換気は30分に1回



密閉

気をつけて

会食は感染リスクが高い

会食は少人数、短時間で。なるべく会食は控えましょう。



接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、約**44パーセント**を占めています！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング



<まとめ>

- ・外出・会話時はマスクを正しく着用しましょう。
- ・こまめな手洗い・消毒、うがいをしましょう。
- ・窓を開けるなど、こまめに換気をしましょう。
- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)取りましょう。
- ・発熱やのどの痛みなど、症状がある場合は外出を控えましょう。

ご意見等ありましたらいつでもご連絡をお寄せ下さい！

デイサービスセンターケアヒルズ青木

TEL 0242-36-6104 担当: 山谷・野内・齋藤・万崎