

令和2年12月8日

教職員・学生 各位

安全衛生保健センター長

石田 康

今冬のインフルエンザ対策について（注意喚起）

今年もインフルエンザ流行の時期となりました。昨年度より、新型コロナウイルス感染症の流行に対する感染対策を実施されていると思いますが、今冬のインフルエンザ予防対策についても徹底する必要があります。

つきましては、今後も一層の感染防止に努めてください。

記

<感染防止について>

(1) 予防接種

・インフルエンザの予防、症状の軽減には予防接種という手段があります。是非医療機関を受診して予防接種を受けるようご検討ください。

(2) 咳エチケットについて

・新型コロナウイルス感染症対策と同様マスクを着用しましょう。  
マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。  
・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

(3) 手洗い・うがいについて

・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。  
・人が多く集まる場所から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

(4) アルコール消毒

・消毒や除菌効果を謳う商品は、目的に合ったものを正しく選びましょう。

(5) 栄養と睡眠

・栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう。

#### <インフルエンザ症状>

・目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は、インフルエンザに感染している可能性があります。

しかし、今冬は新型コロナウイルス感染症が発生しているため、インフルエンザ感染の見極めが困難な場合があります。

病院を受診する際は必ず電話で確認をしてください。

#### <インフルエンザにかかったら>

・熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性があるため、自宅療養することが望ましい。なお、学生の場合は、発症後5日間かつ解熱後2日間を経過するまで出席停止となりますので、ご注意ください。

安全衛生保健センター 内線 3423

清武キャンパスからは 92-3423