感染対策ニュース

2026年 秋号

Vol. 42

成人の インフルエンザ と コロナウイルス感染 ～症状・潜伏期間 感染経路・予防策～

インフルエンザ

主な症状

- 突然の高熱（38℃以上）
- 頭痛・関節痛・筋肉痛
- 強いだるさ
- のどの痛み・咳・鼻水



潜伏期間 1～4日程度

感染経路

- 飛沫感染
- 接触感染



予防のポイント

- 手洗い・手指消毒
- 咳エチケット
- 換気
- ワクチン



新型コロナウイルス感染

主な症状

- 発熱
- 咳・のどの痛み
- だるさ・頭痛
- におい・味の変化
- 下痢など



潜伏期間 1～7日程度（中央値2～3日）

感染経路

- 飛沫感染
- エアロゾル感染
- 接触感染



予防のポイント

- 手洗い・手指消毒
- 咳エチケット
- 換気
- 必要に応じてマスク



感染を広げないために 4つの習慣

1. こまめな手洗い・手指消毒



2. 咳やくしゃみは マスク・ティッシュ・袖でカバー



3. こまめに換気



4. 症状があるときは無理に外出しない



インフルエンザはワクチンで、発症・重症化予防に有効です。



★秋は風邪に似た症状を起こす感染症が増えてきます★

夏が終わり、湿った空気がだんだんと乾いた空気へと変化し、だんだんと風邪症状を引き起こすような感染症が増えてきます。インフルエンザやコロナウィルスはもちろん、RS ウィルスやマイコプラズマ肺炎を引き起こす感染症などがあります。手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、感染症と戦う身体づくりを意識し、バランスの取れた食事としっかりとした休息をとり、自己免疫力を高めていきましょう。

