

リアルタイム 感染SHOW 今どき情報&耳より情報

コロナ・インフル同時流行に備えて

**今年の冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があり、注意が必要です！
平常時から感染予防に取り組みましょう。**

平常時の対策

■ 感染しないために 感染拡大前の予防接種

新型コロナウイルスワクチン、インフルエンザワクチンを接種することで、重症化を予防することができます



毎日の体調確認

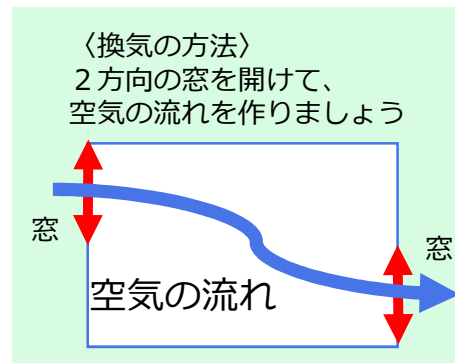
朝晩など時間を決めて体調確認（熱・咳・のどの痛みなど）を行いましょ
う
体温計を平常時から準備しておきましょう

基本的な感染対策の徹底

ワクチン接種後も「マスクの着用」
「手洗い」「換気」などを徹底をしましょ
う

時間・空間を分けて行動する

時間差を設けたり、少人数単位で活動することで
密接・密集をへらしましょ
う



3つの密



■ 自身や家族が感染した場合を想定して

抗原検査キットの備蓄

一部の抗原検査キットは薬局で購入可能です
複数回検査することも想定して、
家族の人数より少し多めに準備しましょ
う



医療用



一般用



「研究用」ではなく国が承認した「医療用」
もしくは「一般用」のキットを準備しましょ
う

常備薬の備蓄

新型コロナやインフルエンザに感染したとき、重症化リスクがない方のほとんどは自宅で療養を行います。解熱剤や普段から使用している薬は一週間前後の自宅療養ができるように余裕をもって準備しましょ
う

食糧の備蓄

のどの痛みや発熱があるときにも食べやすい食品を備蓄しましょ
う
こどもや高齢者がいる家庭では、その人が食べられるものを準備しましょ
う

参考：今秋以降の感染拡大期における感染対策について
(新型コロナウイルス感染症対策分科会令和4年10月13日)

コロナ・インフル様の症状※がある

※発熱やのどの痛みなど

■重症化リスクがある方

高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦、小学生以下の子ども

⇒ **すみやかに発熱外来を受診** かかりつけ医がいる場合 ⇒かかりつけ医へ相談



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るため、早めに相談・受診しましょう

- | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である | <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"/> 慢性呼吸器疾患(COPDなど) |
| <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"/> 免疫機能の低下の可能性がある | |

■重症化リスクが低い方

⇒まずは**自身で新型コロナ抗原定性検査キット**で検査

※検査キットの結果が陰性でも新型コロナやインフルエンザなどに感染している場合があります
感染拡大を防ぐため、体調不良が続くときは、感染予防対策のうえ、療養をお願いします

※受診を迷った場合 神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(078-322-6250)、
#7119(救急要請相談)等をご利用ください。

コロナ陽性とわかったら

■自宅療養期間 ※**症状あり**の場合と**無症状**の場合は期間が異なります

症状あり

(※1) 発症6日までに症状が軽快した場合



無症状

(※3) 検体採取日から7日間が経過した場合



■災害時の対応

自宅が安全な場所にある場合は、**在宅避難**をお願いします。
あらかじめ自宅が危険な場所に位置するか「くらしの防災ガイド」または「神戸市情報マップ」でご確認の上、**自宅外に避難**する必要があるかご検討ください。

■療養中の疑問について

入院や宿泊施設での療養の流れ・準備物品や、濃厚接触者の自宅待機期間、災害時の対応の詳細などについて、**療養者フォローアップガイド**を公開しています。ご確認ください。



↑療養者フォローアップガイド