



感染対策のため、ソーシャルディスタンスを取り
2人の間にアクリル板の仕切りを設置して
意見交換を行いました

三密回避がコロナ対策の最大の武器

区長: これからの風邪が流行しやすい季節、一人一人の行動では何に気を付けるべきですか。

大曲: またかと思われるかもしれませんが、やはり「三密」の回避です。人との距離をとること、換気することは感染症対策においてとても洗練された考え方だと思います。私の執務室も入口のドアと反対側の窓の2か所を開けていますが、測ってみると二酸化炭素濃度が低いんですよ。

「withコロナ」時代の意識へ

区長: 長期的にコロナと付き合っていく生活するうえで先生からアドバイスはありますか。

大曲: 皆さんが感染症対策を上手に行うことが大切です。上手にというのは、例えばマスクにつ

いては、人と話すときや密集する場では着用した方がいいと思いますが、ジョギング中は外すなど感染リスクの高さに応じた対策をすることです。これができれば、皆さんが無理なく取り組めるのではないのでしょうか。

区長: たしかにすべてをがんじがらめにすると、それが原因で体調に悪影響が出るかもしれませんからね。神経質になりすぎず感染リスクの高い場所ではしっかりと対策し、対策の必要がない場面では普段の生活を送って新型コロナと付き合っていく事が大切なんですね。

大曲: 今は新型コロナへの「怖い」という気持ちが人や社会の動きを委縮させていますよね。新型コロナは私たちの生活を大きく変えた印象がありますが、感染者が出たらお店を休業したり学校を休校にするといったことは、インフルエンザの集団感染が出れば同様に行っていたはずなんです。新型コロナへの恐怖の原因はやはり感染して重症になる人、亡くなる人がいるからだと思います。

まずは一人一人の対策と重症者を減らす対策が大切です。重症例が減っていけば、皆さんの感染症に対する自信につながり、委縮していた社会が回り始める。同時に感染症に対する注意喚起も忘れない、ということが「withコロナ」なんじゃないかなと思います。

教えて大曲先生

新型コロナと インフルエンザの 違いって?



新型コロナは症状が長引きます

新型コロナは、症状が出た方は熱やのどの痛みが長く続くようです。普通の風邪やインフルエンザだと大体3日~4日くらいで症状がピークになり、その後収まってくると思いますが、新型コロナの患者さんだとすっきりよくなるまでに2週間ほどかかっている印象があります。

後遺症も確認されています

新型コロナの患者さんの中には2~3か月にわたって、だるい、息切れが続く、咳が出るといった症状が続く人もいます。ほかにも頻度は高くないですが、脱毛がみられる人もいます。

インフルエンザは ほかの風邪にない特徴があります

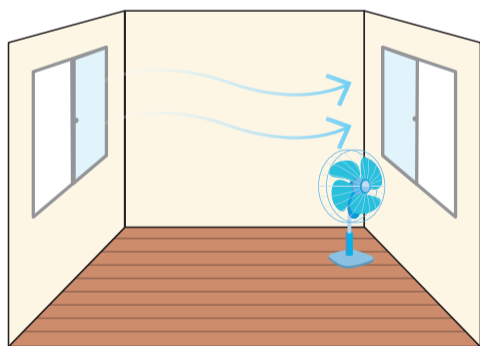
あまり知られていませんが、インフルエンザは発症初日から咳が出始める特徴があります。そのため、急に咳が出始めたらインフルエンザを疑うことをお勧めします。

秋冬の季節 特に気を付けたい感染対策

秋冬は、気温の低下や空気の乾燥によりウイルスにとって好条件の気候になり、インフルエンザウイルスによる感染症が流行します。これからの季節も気を緩めず感染対策を徹底し、新型コロナとインフルエンザの両方を予防しましょう。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・FAX(5273)3820へ。

寒いときにも換気はしっかりと



暖房器具などを使用する冬場は換気がおろそかになりがちです。以下を参考に換気して部屋の密閉を避け、新鮮な空気を取り入れましょう。

- ▶ 部屋の対角線上または高低差のある窓を開ける
- ▶ 空気の出口側の窓に換気扇や扇風機を設置する

飲み会でも感染対策の徹底を

会食で新型コロナに感染した事例は全国各地で確認されています。感染予防の意識が高い人もアルコールが入ると気が緩み、普段の対策を怠ってしまう場合があります。忘年会シーズンで会食が増えるこれからの時期は、以下を参考に会食の場での感染対策を徹底しましょう。

- ▶ 5人以上の会食を避ける
- ▶ 会話中はマスクをつける
- ▶ 飲み物の回し飲みをしない
- ▶ 料理は1人分ずつ注文する



◎ 基本的な感染対策も引き続き心掛けましょう



人との距離をとる

密集を避ける

マスクの着用

こまめな手洗い

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。

インフルエンザ予防接種 接種費用を無料化します

接種期間は10月1日~令和3年1月31日

区では、インフルエンザ予防接種を推進することにより、冬季に流行するインフルエンザウイルスによる感染症を予防するとともに発症後の重症化を防ぎます。これにより医療体制へのひっ迫を回避します。

令和2年度に限り、予防接種の自己負担額免除の対象を拡充します。これまで無料で接種できていた方を含め、以下の方は無料で接種が受けられます。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859・FAX(5273)3820へ。

無料で接種を受けられる方

接種開始日(10月1日)時点で以下のいずれかに該当する方が対象です。インフルエンザワクチン接種の効果は、接種後約2週間後にあらわれ、約5か月間持続します。インフルエンザの流行は通常12月~3月頃です。予防接種はなるべく12月中旬までに受けましょう。

対象	自己負担額	
	従来	10月1日から
12歳まで(※)	1回1,700円	無料
65歳~74歳	2,500円	
60歳~64歳で障害のある方	2,500円	
75歳以上	無料	
生活保護を受給している世帯等	無料	

※10月1日時点で12歳までの方は、接種日当日に13歳の誕生日を迎えていない場合は接種が2回無料で受けられます。

接種の受け方

区から発送する予診票をお持ちの上、区の指定医療機関で接種してください。

接種を受けられる医療機関一覧は、予診票と一緒に送ります。

※接種には予約が必要な場合があります。事前に医療機関にご確認ください。



予診票の送付等詳しくは、広報新宿9月25日号でご案内します。