

# 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えましょう

問 北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル(24時間対応) ☎0570・093・567 ※聴覚に障害のある人は ☎093・522・8775

年末年始が近づいてきました。帰省や移動、会食の機会が増える時期です。新型コロナウイルス感染症だけでなく、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染症胃腸炎なども流行しやすくなります。同時流行を防ぐためにも、一人一人が「かからない」「うつさない」対策をしっかりと行いましょう。

## ■インフルエンザの症状とは

- 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感<sup>けんたい</sup>などの症状が、比較的急速に現れるのが特徴です。普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。
- 子どもは、まれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。妊娠している人、持病がある人も、重症化や合併症の恐れがあるため、注意が必要です。



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、発熱やせきなど症状が似ているため、見分けるのは困難です。

## ■感染を防ぐためにやるべきこと

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、基本的な感染対策は同じです。同時流行に備えて小まめに手を洗うなどの対策をとるほか、流行する前にインフルエンザワクチンを接種しましょう。

### ①基本的な感染対策

- 「北九州市5つの行動目標」を守りましょう

北九州市5つの行動目標

- 1 外出するときはマスクの着用  
※マスク着用は、2歳未満の子どもや特別な事情がある人を除きます。
- 2 人との距離をしっかりと確保
- 3 小まめに手洗い
- 4 発症したときのために、自分の行動をしっかりと記録
- 5 発熱などがあるときは、事前に電話をしてから病院に行く

- 乾燥しやすい室内では、湿度を50~60%に保つことが効果的です。
- なるべく、人混みを避けましょう。

### ②咳エチケット

- 咳やくしゃみ、会話で他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰(たん)などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。



▲鼻の形に合わせ隙間をふさぎ、あご下まで伸ばしましょう

### ③飲食店などを利用するときの注意点



- ▲ 飲食店を利用する際は、「感染防止認証マーク」を目印に、感染対策を行っている店舗を選びましょう
- ▲ 長時間の会食は控え、会話の際はマスクの着用をお願いします
- ▲ カラオケを利用する際もマスクを着用し、人との距離は2m以上確保してください

### ■次の症状で受診をするときは、まず電話を

発熱、咳、痰、味覚・嗅覚異常、全身倦怠感などの症状がある  
特に以下の症状があるときは、急いで電話を!

- 呼吸が速い
- おう吐や下痢が続く
- 苦しい、息切れがある
- 胸の痛みが続く
- 顔色が悪い(青白い)
- けいれんしたり呼びかけに答えない

かかりつけ医あり

かかりつけ医なし

かかりつけ医へ必ず電話で相談をお願いします。緊急の場合を除いて直接行くことは控えてください。

北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル(24時間対応)  
☎0570・093・567  
※聴覚に障害のある人は ☎093・522・8775

## 北九州市の新型コロナワクチン情報

問 保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2919

最新情報はコチラからご確認ください▶



※令和3年11月12日現在の情報です。

### ■ワクチン接種を希望する全ての皆さんが接種できるよう、集団接種を実施しています

ワクチンには、発症を防ぎ、重症化しにくくなる効果が示されています。接種によって感染しにくくなり、仮に感染してしまってもウイルスの量を低く抑える効果も知られています。あなた自身が接種を受けることで、あなたの周りの大切な人を守る効果も期待できます。

#### ワクチン接種の予約・問い合わせ先

- ① インターネット(予約専用サイト)  
(<https://v-yoyaku.jp/401005-kitakyushu>)  
※予約完了後に、「マイページ」で1回目と2回目の予約内容を必ず確認してください。
- ② コロナワクチンコールセンター  
**☎0120・489・199**  
■受付時間:9~17時 ■対応言語:日本語・英語・中国語・韓国語  
(聴覚障害のある人は ☎383・0820)
- ③ 区役所相談窓口 ■月~金曜日(祝・休日は除く)9~17時

### ■追加接種(3回目接種)を行います

国の決定に基づき、3回目接種を実施します。接種の対象者や2回目接種からの接種間隔など、詳細は改めてお知らせします。

### ■差別や偏見をまん延させないために

ワクチン接種は強制ではなく、あくまで本人の意思に基づいて同意のもとで行うものです。アレルギーなどで接種を受けられない人もいます。職場や学校における接種の強制や、接種を受けていない人への差別などをすることがないようにお願いします。

#### 〈STOP!! コロナ差別〉

市では、ワクチン接種や新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見を防止するため、15秒の啓発動画を制作しました。市公式インスタグラム「まるっと!ワクチン北九州」で公開していますので、ぜひご覧ください。



◀Instagram  
まるっと!  
ワクチン北九州