

コロナと花粉症対策

花粉が飛び始める季節になりました。花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響すると言われており、今春の花粉量は昨年より多く、特に3月は各地でスギ花粉がピークになりそうと予想されています。

新型コロナウイルス感染拡大で、「花粉症で目が痒く、目に触れることで感染が不安」「くしゃみなどの症状にどう対処すればよいか?」「換気はしたほうがよいのか?」「鼻をかむ前にできることはないか?」等悩むことはありませんか?

花粉を防ぐ方法は**マスク・メガネ・帽子・手洗い**など**新型コロナウイルス対策と同じ**ですが、油断せず、早めの予防策をとりましょう。

1 花粉症とは

花粉(アレルゲン)にさらされることによって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが起こる**アレルギー性鼻炎**や**アレルギー性結膜炎**のことです。

2 花粉症と新型コロナウイルスの症状の違い

症状	花粉症	新型コロナウイルス
くしゃみ	◎	△
鼻水	◎ (サラサラ)	△ (粘りばい)
鼻づまり	◎	△
目のかゆみ・目やに	◎	×
息切れ	×	◎
咳	△	◎
熱	△	◎ (高熱)



◎頻繁 : ×なし : △ときどき・まれに

このように、「花粉症」と「新型コロナウイルス」は症状が似ています。

気になる症状がある場合、「花粉症」と勝手に判断せず、コロナを疑ってかかりつけ医の診断をうけましょう。

3 コロナ禍での花粉症対策：花粉症対策の基本は**花粉を取り込まない**ことです。

①外出時：鼻をかむ前の**手指消毒**を徹底

→ウイルス感染のリスクを減らすため。アルコール液が乾くまで、擦り込んでから顔をさわる
サングラスやメガネ、マスクやゴーグルを着用する

花粉症であることを知ってもらうための**「花粉症バッジ」**をつける

<花粉症バッジ>

②帰宅時：衣類や髪をよく払って家に入る

手洗い後、洗顔、うがいをしてから鼻をかむ

③室内：換気は窓を開けて**短時間**に

空気清浄器は部屋の出口付近に設置

「花粉情報」などで花粉の飛散状況を確認

→花粉が多い日は窓や戸は閉め布団や洗濯ものの外干しは避ける



いろいろな種類のバッジが市販されています!