

コロナ禍の今こそ 早めの花粉症対策を！

グンゼ健康保険組合

新型コロナウイルスのオミクロン株の流行が続く中、今年も本格的な花粉症シーズンがやってきました。オミクロン株は、従来、新型コロナの特徴とされた嗅覚や味覚の異常が少なく、花粉症と症状が似ていて見分けがつきにくいいため、今年はさらに注意が必要です！

見分けがつきにくい！花粉症とオミクロン株の症状

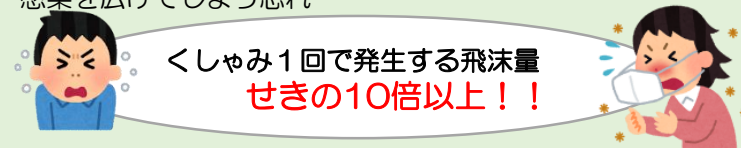
症状	花粉症	オミクロン株
くしゃみ・鼻水	○	○
だるさ	○	○
発熱	△	○
のどの痛み	△	○
せき	△	○
頭痛	△	○
目のかゆみ	○	×

「目のかゆみ」があれば花粉症、「発熱」や「強い
のどの痛み」があればオミクロン株の可能性があり
ますが、併発して両方の症状が同時に出ることも
多いと言われています！

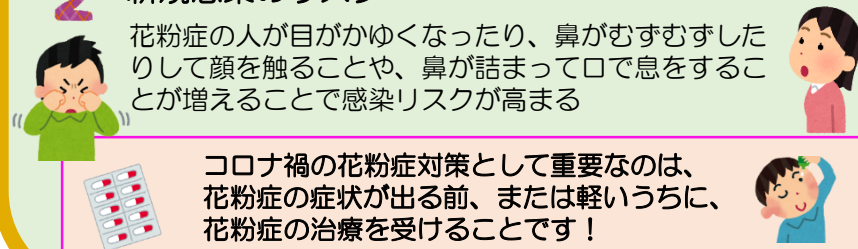


最も大切なのは花粉症の症状を出さないこと

1 他の人に感染を広げてしまうリスク
オミクロンに感染しているのに、自分は花粉症だと思い込んで、感染を広げてしまう恐れ



2 新規感染のリスク
花粉症の人が目がかゆくなったり、鼻がむずむずしたりして顔を触ることや、鼻が詰まって口で息をすることが増えることで感染リスクが高まる



オミクロン対策も踏まえた花粉症対策！

手指を清潔に！



目鼻をこすらない



マスク・眼鏡の着用



くしゃみやせきは下を向いて



家の中に花粉を持ち込まない！



帰宅後は手洗いしてから洗顔とうがい



帰宅前に脱ぐ！

換気は窓を小さく開けて短時間に！

カーテンや網戸で花粉をガード！



空気清浄機・加湿器の使用



こまめに床掃除を



花粉は部屋の隅にたまりやすい