

# 高齢者の方々へ



公益社団法人  
東京都医師会

インフルエンザの予防接種は早めに済ませましょう

肺炎球菌の予防接種も対象者は必ず受けましょう

健康診査などは、寒くなる前(10月頃まで)に受けましょう

今は外出大丈夫です。しっかりと歩き、(マスクをして)お友達と会いましょう

# 保護者の方々へ



公益社団法人  
東京都医師会

お子さんの定期予防接種・健康診査などは、早めに受けさせましょう

今年もインフルエンザの予防接種は必ず受けましょう

今は外遊びなど大丈夫です

外出後・食事前など、手洗いはしっかりとさせましょう

# 若い方々へ



公益社団法人  
東京都医師会

皆さんは感染しても重症化する可能性は低いのですが、お年寄りなどに感染させる可能性があります

引き続き『三密』には注意してください  
夜の街での感染が続いています

手洗いはしっかりと、人と会うときはマスクをしてください

# 外出・運動時の注意



公益社団法人  
東京都医師会

屋外運動時にはマスクはしないでください！

早足程度でもマスクをしているとかなり心肺機能に負荷がかかることが分かっています

暑い日の外出時には、人ごみでなければマスクをする必要はありません

# 各種検査について

\*PCR検査：現在感染している(ウイルス遺伝子がある)か 最も精密(数千万倍～10億倍に増幅)

\*抗原検査：現在感染している(ウイルス蛋白がある)か PCR検査ほど感度は高くないが迅速性(約30分で結果判明)があり、救急現場などで有益

\*抗体検査：過去の感染(ウイルスに対する抗体)があるか 簡易キット毎の精度の問題