

## コロナ禍での花粉症対策

今年も花粉の季節がやってきました。くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状が出だした方も多いのではないかと思います。

花粉症かつ新型コロナウイルスの無症状感染者だった場合は、くしゃみでウイルス飛沫が拡散するリスクが高まります。また、目をこすったり鼻をかんだりする際に手にウイルスが付着するため、つり革や手すり、ドアノブ、蛇口、社内のデスク回り、書類など共有物にウイルスを付着させるリスクがあります。さらに花粉症の人は目や鼻など顔をよく触りがちなので、新型コロナウイルスの感染リスクが高まる点にも注意が必要です。

むやみに顔を触らないよう注意し、どうしても目をかきたい時や鼻をかむ前後には石けんで手洗いするかアルコール消毒をするようにしましょう。

また、今年初めて花粉症を発症した人は花粉症か新型コロナに感染したのかと不安な気持ちになるかと思いますが、安易に自己判断せず、耳鼻咽喉科で診察を受け、適切な治療を受けるようにしましょう。

コロナ禍では室内換気を要するため社内や外出先店舗で花粉に曝される場面が多くなります。

家庭でも換気は早朝に窓は10cmほど小さく開けて短時間にし、洗濯物の外干しはやめるようにして、花粉の付きにくい衣類を着用したり、帰宅後は手洗い、洗顔、うがいをするようにしましょう。

コロナ禍での花粉症対策を万全にし、この時期を乗り越えましょう。