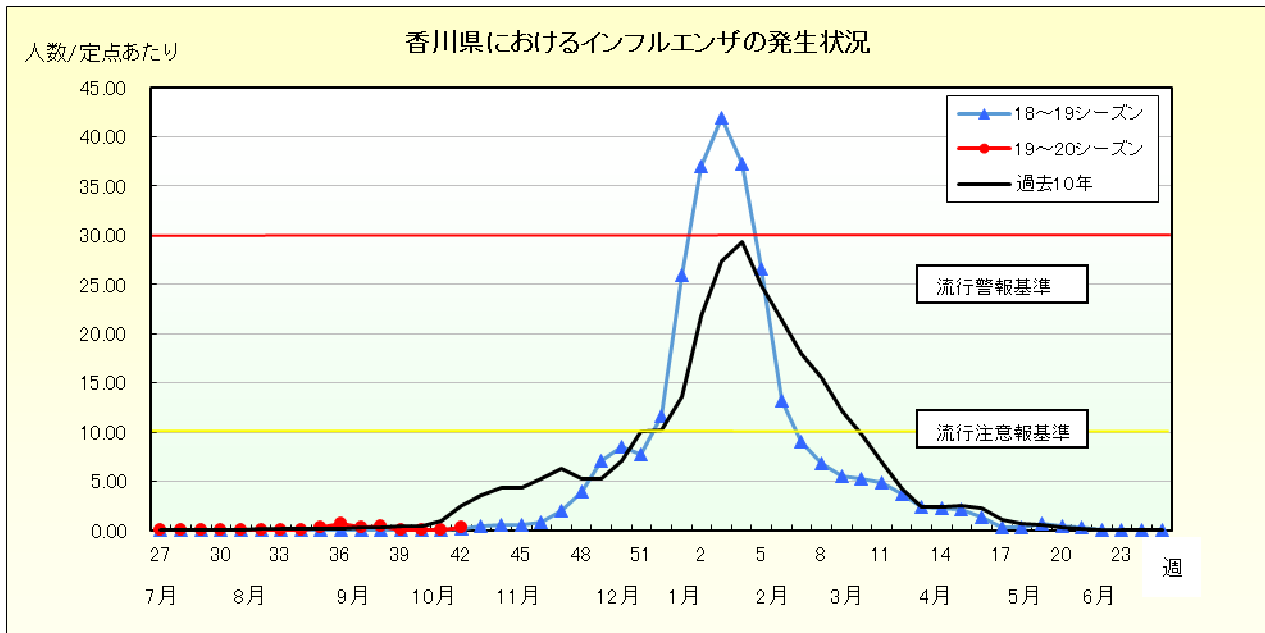




この冬のインフルエンザ対策



★インフルエンザは、毎年、冬から春にかけて流行します。

★昨シーズンのインフルエンザは、12月第48週に流行期に入り、1月第1週には注意報基準を、第3週には警報基準を超え、第4週にピークに達しました。その後、2月中旬（第7週）に終息しました。

★今シーズンは、第43週（10/21～10/27）現在、1定点当たりの発生は0.38人ではありますが、今後の流行に対して注意が必要です。

★乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方などは、重症化等のリスクがあるため、特に感染予防に努めましょう。

あなたができるインフルエンザ対策

★家に帰ったら、まず手洗いをしましょう。

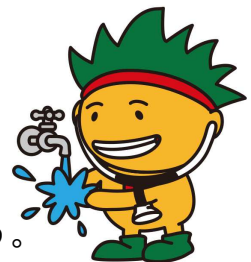
★咳が出る時は、「咳エチケット（マスクをつける、ティッシュで口をおおう等）」を守りましょう。

★十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

★乾燥しやすい室内は、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。

★人ごみや繁華街への外出を控え、外出時はマスクを活用しましょう。

★予防接種は、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。（予防接種の効果が現れるまでに、接種から2週間程度必要です。）



症状が現れたら？

★突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られ、インフルエンザが疑われる時は、まず、かかりつけ医に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。（できる限り診療時間内に受診してください。）

感染性胃腸炎に気をつけましょう！

感染性胃腸炎のうち、最も多い原因がノロウイルスによるものです。

○ノロウイルスとは？

・感染性胃腸炎の主な原因の一つで、感染力が非常に強く、わずかにウイルスが付着しているだけで食品、人、手袋や床、ドアノブ、便器などさまざまなところから感染するおそれがあります。

○症状は？

・吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、発熱等の症状がでます。通常1～2日で症状はおさまり、抵抗力が弱い高齢者や乳幼児などの場合、重症化したり、下痢によって脱水症状を起こすことがあります。

○感染経路は？

・ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を十分加熱せずに食べたり、ノロウイルスを含む便やおう吐物を処理した後、ウイルスが手につき、口に入ったり、乾燥して舞い上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入ったりして感染することがあります。

予防方法

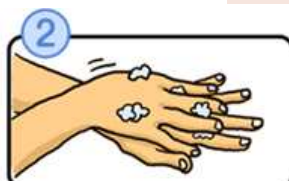
★しっかり手洗いをしましょう！

手洗いの前に…

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



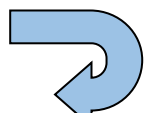
手首も忘れずに洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



指の間を洗います。



2度洗いが効果的！！

★食品はしっかり加熱しましょう！

食品の中心までしっかり(食品の中心温度が85℃以上で、90秒以上)と加熱しましょう。

★嘔吐物や便は適切に処理しましょう！

嘔吐物や便には大量にウイルスが含まれています。周りに広げないように拭いとり、その後、家庭用漂白剤を適切な濃度に薄めて使い消毒しましょう。

(目安: 500ml のペットボトルにキャップ2杯分の家庭用漂白剤濃度5%を入れ、その後水をボトルいっぱいになるまで水を加える。)

注: 消毒薬は、必ず手袋を着用し使用毎に希釈をしましょう。

また、嘔吐物等を処理する際は、使い捨てマスク、エプロン、手袋を着用しましょう。

ペットボトルの
キャップ2杯分



500ml

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に気をつけましょう！

感染性胃腸炎は、例年 11 月から増加し、12 月頃をピークとして春先まで流行します。
感染性胃腸炎の原因として最も多いものがノロウイルスです。

★食中毒に気をつけましょう。

- 食品は、中心部が 85 度以上で、90 秒以上加熱しましょう。
- まな板、包丁などの調理器具は、85 度以上の熱湯で 1 分以上加熱したり、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤）で殺菌しましょう。
- 調理をする時は、しっかり手洗いをし、食品を清潔に扱きましょう。

手洗いは
二度洗いが
効果的！



★二次感染を予防しましょう

○手洗いをしっかりしましょう

- ・ノロウイルスは、手指に付いて口に入り、感染することがありますので、こまめに手を洗うことが必要です。調理を行う前、食事の前、トイレの後や、おう吐物・便の処理やオムツ交換等を行った後には必ず、石けんと流水でていねいに洗きましょう。

○トイレの使用で気をつけること

- ・お尻を拭いた時、ノロウイルスが手につくことがあります。排便後は、石けんで十分に手を洗い、手拭きタオルの共用は避けましょう。
- ・排便後、手を洗うまでに触れる所（ドアのノブ、水洗レバーなど）や下痢便で汚染されやすいところは念のために、0.02%次亜塩素酸ナトリウム（目安：家庭用塩素系漂白剤濃度 5%を使用する場合、ペットボトルにキャップ 2 杯分の漂白剤を 2.5ℓ(500ml)のペットボトル 5 本分の水に加える。）を含ませた布でふきましょう。

○おう吐物や便の処理をするときの注意点

- ・できるだけすみやかに処理しましょう。処理する時は、使い捨てゴム手袋をつけ、直接手で触れないように取り除き、ビニール袋に入れてきっちりと縛って捨てます。
- ・汚染された場所は、0.1%次亜塩素酸ナトリウム（目安：家庭用塩素系漂白剤濃度 5%を使用する場合、500ml のペットボトルにキャップ 2 杯分の漂白剤を入れ、その後水をボトルいっぱいになるまで水を加える）をしみこませたペーパータオル等で、約 10 分間おおった後、水拭きしてください。
- ・おう吐物や便から、空中に浮遊したノロウイルスを吸い込むことにより感染することもあります。おう吐物や便の処理をする時は、マスクを着用し換気をしましょう。

○入浴について

- ・下痢をしている時は、シャワーのみか、お尻を石けんでよく洗い最後に入りましょう。
- ・毎日浴槽の湯を替え、使用後の浴槽を流水とお風呂用洗剤で十分洗きましょう。
- ・タオルやバスタオルの共用はやめましょう。

○下着や汚れた衣類の洗濯について

- ・汚れたら、使い捨て手袋を使用し、付着した便や吐物を取り除き、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに 30 分以上つけ、他の衣類とは別に洗濯し、よく天日に干しましょう。

★その他、ノロウイルス感染症で注意いただきたいこと

- ノロウイルスは、症状がなくなっても 1 週間程度便の中に出ることもあります。また、ノロウイルスに感染しても、症状が出ないこともあります。治った人や無症状の人から、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染し、重症化することがあります。

感染性胃腸炎(サルモネラ症)に気をつけましょう!

○サルモネラ属菌とは？

・感染性胃腸炎の主な原因の一つで、サルモネラ属菌は鶏・豚・牛といった動物の腸管、川や下水などの自然界に広く分布していますが、生肉、特に鶏肉と卵を汚染することが多いと言われます。サルモネラ属菌の中には少量の菌数で食中毒の原因となるものや、症状が大変重い種類もあり注意が必要です。

○症状は？

・激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐等の症状がでます。約 1 週間程度で症状はおさまります。抵抗力が弱い高齢者や乳幼児などの場合、重症化したり、下痢によって脱水症状を起こすことがあります。

○感染経路は？

・サルモネラ属菌に汚染された卵や肉が主な感染源であり、調理器具等を介した他の食品からの感染もあります。食品を通してサルモネラ属菌が口に入ったりして感染すると言われています。

予防方法

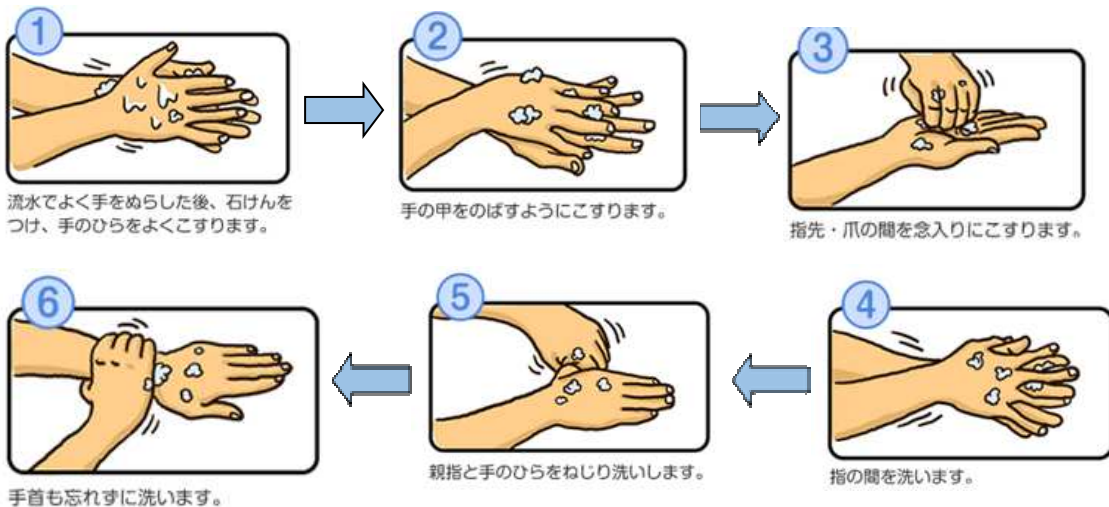
手洗いの前に…

★しっかり手洗いをしましょう!

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



★排便後やオムツ交換後も手洗いをしましょう。



★食品はしっかり加熱しましょう!

食品(主に卵や肉)は中心までしっかりと(食品の中心温度が75℃以上で、1分以上)加熱しましょう。

まな板・包丁などは熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう!



感染症の予防には、

手洗いが有効です

～特に、冬に流行する感染症～

インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎の予防には手洗いが有効です。帰宅時、食事の前、トイレの後、また嘔吐物や便の処理をした後など、**こまめにしっかり手洗い**しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。

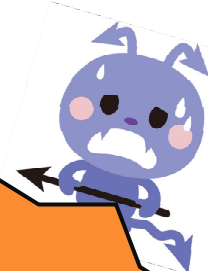


親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



2度洗いが効果的！！

