



冬の感染症（インフルエンザ・ノロウイルス）を予防しましょう！



インフルエンザ

インフルエンザ流行は12月から3月！

感染はどのようにおこる？

ひまつ

① 飛沫感染



感染した人のせきやくしゃみなど、ウイルスを含む飛沫を健康な人が鼻や口から吸い込むことによって感染します。

② 接触感染



感染した人の手についたウイルスが、ドアノブやスイッチなどを介して、健康な人へと感染します。

インフルエンザの症状は？

38℃以上の発熱、関節の痛み、咳、のどの痛み、全身の倦怠感など。
※高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

予防方法

流行前に、予防接種を受けましょう。



うがい・手洗いをしましょう。

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。



免疫力を高めましょう。

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



室内の湿度(50~60%)を保ちましょう。

加湿器の使用やバスタオルを干すことも効果があります。



外出の際にはマスクをし、人ごみを避けましょう。



ノロウイルス

ノロウイルスは特に冬期に流行します！

感染はどのようにおこる？

① 人からの感染



感染した人の、便やおう吐物を介して感染します。

② 食品からの感染



ノロウイルスに汚染された食品を、生あるいは不十分な加熱で食べた場合に感染します。二枚貝にノロウイルスが付着していることがあります。

ノロウイルスに感染したらどうなるの？

感染すると、1~2日後に発症します。症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛・微熱。
※軽快しても約1週間は便にウイルスが排出されるといわれますので、二次感染の防止に注意が必要です。

予防方法

うがい・手洗いをしましょう。



二枚貝等は中心部まで十分に加熱しましょう。

85℃以上の熱湯で1分以上の加熱消毒が有効です。



おう吐物や便を処理する時は、マスクと手袋を着用しましょう。



調理器具は清潔にしましょう。

消毒用アルコールは効果が弱く、熱湯か次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。

