

流行の季節がやって来ました

インフルエンザや 感染性胃腸炎に 気をつけよう！



冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。一人一人が正しい知識と予防法を身に付け、元気に冬を過ごしましょう。

▼インフルエンザ

○主な症状

通常1〜3日間の潜伏期間を経て、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

○予防法

- ・外出後や食事前など、こまめにうがいやせっけんで手洗いを。
- ・人の多く集まる場所では、マスクを着用する。
- ・部屋の湿度(50〜60%)や水分補給など、部屋や口の中が乾燥しないようにする。

感染防止のポイント

「せきエチケット」を守りましょう

- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけ、自己免疫力を高める。
- ・予防接種を受ける
- ※高齢者(65歳以上)などの方に対し、インフルエンザ予防接種の助成を実施しています。詳しくは町広報10月号をご確認ください。

○もしかかってしまったら

- ・早めに医療機関を受診する。
- ・睡眠を十分にとり安静にする。
- ・水分を十分に補給する。
- ・咳やくしゃみなどの症状がある時は、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- ・人ごみや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かない。
- ※インフルエンザ発症前日から発症後3〜7日間はウイルスが排出されるといわれています。そのため、ウイルスを排出している間は、外出を控えるようにしてください。

▼感染性胃腸炎 (主にノロウイルス)

○主な症状

感染後1〜2日で下痢や吐き気、おう吐、腹痛などの症状が出ます。高齢者や乳幼児はおう吐物を気管に詰まらせたり、下痢による脱水症状を起こしたりすることがあるので注意が必要です。

○予防法

- ・調理前や食事前、トイレの後などは、せっけんで手を

感染防止のポイント

「正しい手洗い方法」

- ・洗いましょう。
- ・調理器具やふきんなどは、十分に消毒する。
- ・カキなどの生食は、「生食用」と表示されたものに限る。
- ※ノロウイルスは、アルコール消毒では十分な効果が得られないため、スプレー式アルコール消毒剤の手指すり込みでは不十分です。
- ※消毒は、加熱か次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤など)を薄めて使う方法が有効。

○もしかかってしまったら

- ・おう吐や下痢などによる脱水症状を起こさないよう、水分を補給し早めに医療機関で受診する。
- ・自己判断で下痢止めなどを飲まない。
- ・手洗いは、個人専用タオルを使う。
- ・便やおう吐物には直接触れず、マスクとビニール手袋を着用して処理する。
- ・入浴の順番は、家族の最後にする。
- ※下痢やおう吐などの症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときには1ヵ月程度、ウイルスの排出が続くことがあるので、症状が改善した後も注意が必要です。

「洗うタイミングは？」

- ・帰宅時
- ・トイレのあと
- ・調理をする前や食事前
- ・せきやくしゃみの後

「問い合わせ先」

- ・保健福祉課健康推進係
(シルバープラザ内)
- ☎0137-64-2111
- ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課
☎01398-2-3111