

流行り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て、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する。
- ・外出の際は、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。
- ・十分な休養とバランスのと

れた栄養摂取に心がけ、自己免疫を高める。

・予防接種を受ける。

### ○もしかかってしまったら

- ・早めにかかりつけ医へ相談し、医療機関を受診する。
- ・かかりつけ医がいけない場合は、保健所・受診者相談センターへ相談する。
- ・睡眠・水分を十分にとり安静にする。
- ・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、この期間は外出を控えるようにしてください。

## 感染防止のポイント

### 「せきエチケット」を守りましょう

周囲の人のせきやくしゃみで、嫌な思いをしたことはありませんか？マスクをしないでせきやくしゃみをする、そのしぶきは2メートル程度飛ぶといわれています。「せきエチケット」は、周囲の人に対する思いやりのマナーです。

- ・せきやくしゃみが出るときは、必ずマスクを着用しましょう。
- ・せきやくしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔を背けましょう。

## ▼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、せっけんで手を洗う。

※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、アルコール消毒剤の手指すり込みでは不十分です。

・調理器具や布巾などは、十分に消毒する。

※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。

・カキなどの生食は、「生食用」と表示されたものに限る。

### ○もしかかってしまったら

- ・嘔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を受診する。
- ・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。
- ・便や嘔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。

※下痢や嘔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か月程度、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。

## 感染防止のポイント

### 「正しい手洗い方法」

・手洗いは、腕まくりをし、腕時計・指輪等は外します。

・水洗いだけではなく、必ずせっけんをつけて手を洗います。指先、指の間、爪や手首、親指の周りは汚れが残りますので、忘れずにしっかり洗います(目安は30秒)。

※せっけんは、固形タイプではなく、プッシュボトルタイプをお勧めします。

・しっかりと洗ったら、流水で丁寧にせっけんを流します。

・乾いたタオルで水分を十分に拭き取ります(タオルは個人専用にしなす)。

・水を止める際は、まず蛇口に水をかけ汚れを落とすから水を止めましょう。

〜**洗うタイミングは？**〜

- ・帰宅時、トイレに行ったあと
- ・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

・熊石総合支所住民サービス課

☎01398-2-3111