

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・ 新型コロナウイルス

●主な症状

●インフルエンザは通常1〜3日間の潜伏期間を経て、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、せき等の症状も見られます。

●新型コロナウイルスは通常1〜5日間の潜伏期間を経て、発熱、のどの痛み、鼻水、せき等といった呼吸器症状や、嗅覚・味覚異常といった症状が現れます。無症状から重症まで重症度が幅広いことが特徴です。

●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の手洗いをする。
●外出の際は、マスクを着用する。
●部屋の湿度を50〜60%に保ち、こまめに水分補給をする。

●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

●早めに医療機関を受診する。
●睡眠・水分を十分にとる。
●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は行かない。

※インフルエンザは発症前日から発症後3〜7日間、新型コロナウイルスは発症2日前から発症後7〜10日間はウイルスが排出されるといわれています。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。

感染防止のポイント 「せきエチケット」を守りましょう。

マスクをしないでせきやくしゃみをする時、そのしぶきは2m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時は、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、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。高齢者や乳幼児は嘔吐物を気管に詰まらせたり、下痢による脱水症状を起すことがあります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、スプレー式アルコール消毒剤による手指の消毒は効果が不十分です。

●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です。
●カキなどの生食は、「生食用」と表示されたものに限りません。

●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」

●手洗いする前には、腕まくりをし、腕時計・指輪等は外す。

●水洗いだけではなく、必ずせっけんをつけて手を洗う
●指先、指の間、爪や手首、親指の周りは汚れが残りやすいので、忘れずにしっかりと洗う（目安は30秒）。

※せっけんは、固形状タイプではなく、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す

●乾いたタオルで水分を十分に拭き取る。

※タオルは個人専用にしきましょう。

●水を止める際は、まず蛇口に水をかけ汚れを落としてから水を止める。

「洗うタイミングは？」

●帰宅時やトイレに行ったあと
●調理をする前や食事前
●せきやくしゃみのあと

「問い合わせ先」

●保健福祉課健康推進係

(シルバークラサ内)

☎0137-6412111

●熊石総合支所住民サービス課

☎01398-213111