

感染症に 気をつけよう！



冬は、インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。一人ひとり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、筋肉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、せきなどといった呼吸器症状や、嗅覚異常や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す洗いする。
- ・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が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

- せきやくしゃみをするとき、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ときは、必ずマスクの着用や、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（おうと）、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、せっけんです手を洗う。
- ※ノロウイルスは、手指のアルコール消毒だけでは十分な効果が得られません。
- ・調理器具や布巾などは、十

分に消毒する。

- ※消毒は、加熱する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り。

○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で受診する。
- ・自己判断で下痢止めなどを飲まない。
- ・手洗後は、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」

- ・手洗いはする前には、腕まくりをし、腕時計・指輪などは外す。
- ・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しやすいので、忘れずにしっかりと洗う。（目安は30秒）
- ※せっけんは、固形タイプではなく、プッシュボトルタイプがお勧めです。
- ・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、個人専用にししましょう。
- ・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

(シルバープラザ内)

☎0137-64-2111

・熊石総合支所住民サービス課

☎01398-2-3112