

# 感染症に注意

## しっかり予防して寒い季節も元気に過ごそう

### インフルエンザに気をつけましょう

インフルエンザは、12月から3月にかけて流行します。感染力が非常に強いので、流行すると一気に感染者が増加します。

今年も、新型コロナウイルス感染症の流行が心配されており、冬にインフルエンザの流行と重なる可能性があります。

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染や接触感染であり、新型コロナウイルス感染症と同じです。新型コロナウイルス感染症を予防するためにも、感染予防対策をしっかりと行いましょう。

### インフルエンザの予防法

#### ◆手洗い

流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去できます。外出後はもちろん、食事の前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

#### ◆人との距離を保つ

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控え、マスクの着用を続けましょう。

### ◆休養と栄養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と、バランスのとれた栄養の摂取を日頃から心掛けましょう。

インフルエンザの疑いがあるときは急な発熱などインフルエンザが疑われるときは、新型コロナウイルス感染症の可能性もあるので、まずは電話でかかりつけ医や、新型コロナウイルス感染症の「受診・相談センター」に相談しましょう。

### インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種を受けることで、インフルエンザの発症や重症化を防ぐことができます。

特に高齢者や慢性の持病がある人、妊婦、乳幼児などは、重症化する危険性が高いため、医師と相談の上、積極的に予防接種を受けるようにしましょう。

### 冬に流行！ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に11月から2月に流行します。手指や食品などを介して経

口感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもや高齢者は重症化したり、誤って吐物を気道に詰まらせて死亡したりすることもあります。

### ノロウイルスの予防法

#### ◆手をよく洗う

手指に付着しているウイルスを減らす最も有効な方法です。ドアノブや調理器具など、よく触るものにウイルスを付着させ二次感染を引き起こさないよう、石けんですっかり手を洗うことが推奨されています。

消毒用アルコールによる手指消毒は、石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりません。すぐに石けんによる手洗いができないような場合の補助として使用してください。

#### ◆しっかりと加熱する

一般的にウイルスは熱に弱いので、加熱処理はノロウイルスに対する予防にも大きな効果があります。食品を加熱処理する際は、中心部を85度から90度で90秒以上加熱することが望まれます。

### ノロウイルスを発症したら

現在、ノロウイルスに効果のあるワクチンはありません。治療法は輸

液などの対症療法に限られます。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

### 正しい手洗いの方法



### 感染症対策物品を備蓄しましょう

災害時のための食料品、日用品などと一緒に、次のような医療品も備蓄しましょう。

- ◇マスク（不織布のもの）◇体温計◇次亜塩素酸系の漂白剤
- ◇手指消毒用アルコール◇常備薬

### ●問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当  
(すこやか交流プラザ内)

☎(501)2222