

# 冬に多い感染症に注意

冬は感染症の集団発生が起こりやすい時期です。正しい知識と予防方法で、冬を元気に過ごしましょう。

【問】市保健所保健予防課 ☎603-8308

【広報ID】1006585

※新型コロナウイルス感染症を疑われる場合などの相談・受診については、特集号4ページをご覧ください

## 感染性胃腸炎

### ●代表的な感染はノロウイルス

感染性胃腸炎はウイルスなどによる感染症で、特に秋から冬にかけて流行します。代表的なノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスでも集団感染につながる恐れがあり注意が必要です。

### ●主な感染経路

ウイルスに感染した人が調理した食品を食べる、便や嘔吐物を処理したとき手に残ったウイルスが口に入る、汚染された二枚貝などをよく加熱せずに食べる——などで感染する場合があります。

### ●主な症状

感染後平均24～48時間で、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常は3日以内に回復しますが、症状がなくなった後も1～3

週間程度、便にウイルスが含まれます。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が重症化したりする場合があります。症状がある場合は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。受診する際は、医療機関に事前に電話相談の上、受診してください。

### ●自分や家族が感染してしまったら

- ▶ 脱水症状にならないよう、水分を補給する
- ▶ 手を小まめに洗い、個人専用のタオルで手をふく
- ▶ 入浴する場合、感染者は一番最後に入る
- ▶ 便や嘔吐物を処理するときは、マスクとゴム手袋を着用する。床などに付いた場合は取り除いたらその部分を消毒する。汚れた衣類は汚物を水で流してから消毒し、他の衣類と別に洗濯する
- ▶ よく触れるドアノブや水道の蛇口、手すりなどを消毒する

### 感染性胃腸炎の予防方法

- ▶ 調理器具は85度以上で1分間以上加熱する。ふきんなどは家庭用塩素系漂白剤を薄めた液に浸すなど、十分に消毒する

※アルコール消毒だけでは、十分な効果がありません



- ▶ 調理前や食事前、トイレの後などにはせっけんで手を洗い十分に洗い流す



- ▶ カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱する



## インフルエンザ

### ■主な症状

インフルエンザウイルスに感染すると1～5日間の潜伏期間を経て、急な発熱や頭痛、関節痛、倦怠感などが3～7日間続きます。症状がある場合は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。受診する際は、医療機関に事前に電話相談の上、受診してください。

### ■インフルエンザが流行し始めたら

高齢者や子どもに限らず、幅広い年齢で重症化する傾向があります。特に独り暮らしや高齢者の世帯は孤立しがちなので、近所で気を配り合いながら見守りましょう。

### ■自宅療養での注意点

- ▶ 発症後5日間かつ解熱後2日間（乳幼児は3日間）は、自宅で十分な休養と栄養を取り、外出を控える
- ▶ できるだけ個室で療養し、マスクを着用の上、手洗いを徹底して家族内での感染を防ぐ
- ▶ 医療機関で処方された薬を確実に服用する。ただし、特に未成年者は意識障害を起こしたり、異常行動を取ったりする場合がありますため、1人にしないよう見守る
- ▶ 治療しても呼吸が苦しい、熱が下がらない、意識がぼんやりするなどの症状がある場合はすぐに医療機関で診てもらおう

### インフルエンザの予防方法

- ▶ マスクをする



- ▶ 外出後や食事前は小まめにせっけんで手を洗う



- ▶ 十分な栄養と睡眠、適度な運動で体力を付ける



- ▶ 部屋の換気を十分に行い湿度を保つ



- ▶ 重症化を防ぐため、予防接種を受ける



インフルエンザの感染力は、発症する1日前から。咳エチケットと手洗いで感染を予防しましょう

### せき 咳エチケット

マスクをせずに咳やくしゃみをする、そのしぶきは2～3m飛ぶといわれています。風邪やインフルエンザの患者は1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出するというデータも。マスク着用や咳エチケットは、感染を広げないための、周囲の人に対する思いやりです。

- ▶ 咳やくしゃみをするときは周囲の人から1～2m以上離れ、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえましょう
- ▶ 鼻水やたんなどを含んだティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てましょう
- ▶ 咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう

### ■正しいマスクの着け方

- 隙間ができないよう鼻に沿わせる

- 顎まできちんと覆う



もりけんに挑戦  
(15ページに掲載)の答え  
③下の橋

広報もりおかへのご意見をお待ちしています  
アンケート専用フォームから、特集や各記事への意見をお寄せください。あなたの意見が広報もりおかを育てます。



### 編集後記

地域おこし協力隊員は、それぞれの得意分野があって、個性も人一倍です！(笑)市内各地で活動しているので、見かけた際はぜひ声を掛けてみてくださいね！



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。