

～今冬の感染症対策について～

HP

新型コロナウイルスおよびインフルエンザの感染を防ぐために

毎年、秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザへの感染を予防するため、次のことに気をつけましょう。

感染を予防するために日頃から気をつけること

- ・こまめに手を洗いましょう。
 - ・咳などの症状があるときは、「咳エチケット」を心がけましょう。
 - ・十分な睡眠とバランスの良い食事など、体の抵抗力を高めておきましょう。
 - ・3密（密集、密接、密閉）を避けましょう。
- ※ また、一定量のマスクや消毒用アルコールなどを準備しておくことをお勧めします。



手洗いは30秒程度
かけて水と石けんで
丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用も可)

インフルエンザの予防接種を受けましょう

ワクチン接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても重症化を防ぐことができます。下記に該当する方で、接種を希望される場合は、早めの接種をお勧めします。

- ・65歳以上の方（定期接種対象者）
- ・医療従事者
- ・基礎疾患を有する方
- ・妊婦の方
- ・生後6か月～小学2年のお子さん



お問合せ 保健予防課 ☎32-1547

HP

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎を予防しましょう

お問合せ

(感染症について) 保健予防課 ☎32-1539

(食中毒について) 生活衛生課 ☎32-1523

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、人に感染して小腸で増殖し、下痢やおう吐等を引き起こすウイルスです。主に秋から冬にかけて流行し、例年1月から3月がピークとなる傾向にあります。



予防方法は？

①基本は手洗い

調理の前・食事の前・トイレに行った後・外出先から戻った時・オムツ交換をした後・下痢症状のある人の便やおう吐物を処理した後などは、**石けんを使って、よく手を洗いましょう。**

②消毒・加熱処理

ノロウイルスには、アルコール系消毒剤は十分な消毒効果はありません。効果のある消毒は、次亜塩素酸ナトリウム（市販の**家庭用塩素系漂白剤を薄めて使う**）や、加熱です。

調理の時は、食材の中心部が85℃以上となる加熱を90秒以上行くと有効です。

③便やおう吐物で汚染されたおそれがある場所の消毒

感染を拡げないために、便や吐物は、マスク・手袋をつけて飛び散らないように拭き取り、ビニール袋等に密封して捨てましょう。汚染された場所や物は、次亜塩素酸ナトリウムの消毒液で範囲を広めに消毒しましょう。

ノロウイルスの症状は？

潜伏期間は1～2日で、吐き気、おう吐、下痢、軽度の発熱が主な症状です。

通常1～2日で症状はおさまり、後遺症ありませんが、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などの場合、おう吐物をのどに詰まらせたり、脱水症状がひどくなるなどの危険がありますので、注意が必要です。

どうやって感染するの？

ノロウイルスの感染力は強く、ほとんどが経口感染（ウイルスが口から入って感染すること）です。ノロウイルスが付いた手や調理器具で調理した食品を食べて、食中毒を起こすこともあります。