

\ 感染予防を日常に /

冬の感染症に注意!



今回は、冬の感染症についてご紹介します。
冬は気温が低く空気が乾燥するため、感染症が流行しやすくなります。
感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。
感染しない、また人に感染させない知識を身につけ、今年の冬も元気に過ごしましょう!

インフルエンザ

☆流行シーズン 日本では、例年12月～3月が流行シーズン。
インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間で多くの人に感染が拡大!

＜インフルエンザと風邪の違い＞

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻水など 全身症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱など 局所症状
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所症状

☆感染経路

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染



接触感染

ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることにより感染



インフルエンザにかからないために

☑十分な休養とバランスのよい食事

体の抵抗力を高めるために、日頃から休養を十分にとり、バランスのとれた栄養摂取を心がける。



☑しっかり手洗いする

流水・石鹸による手洗いは、手や指などについたインフルエンザウイルスを洗い流すのに有効。



☑予防接種



インフルエンザの症状が出現している状態を「発病」という。インフルエンザワクチンは、この「発病」を抑える効果と、重症化予防に有効。

☑換気をする

十分に換気を行って新鮮な空気を入れ替え、室内のインフルエンザウイルスを少なくする。



インフルエンザを人にうつさない・ひろげないために

☑早めに医療機関へ

もしインフルエンザの症状があるときは、マスクをつけて早めに医療機関へ。

☑外出を控える

インフルエンザに感染してしまったら外出は控え、こまめに水分補給し、睡眠を十分にとる。



☑咳エチケット

症状が出ている間は、家族や周りの人にうつさないようマスクやハンカチなどで口や鼻をおおう。



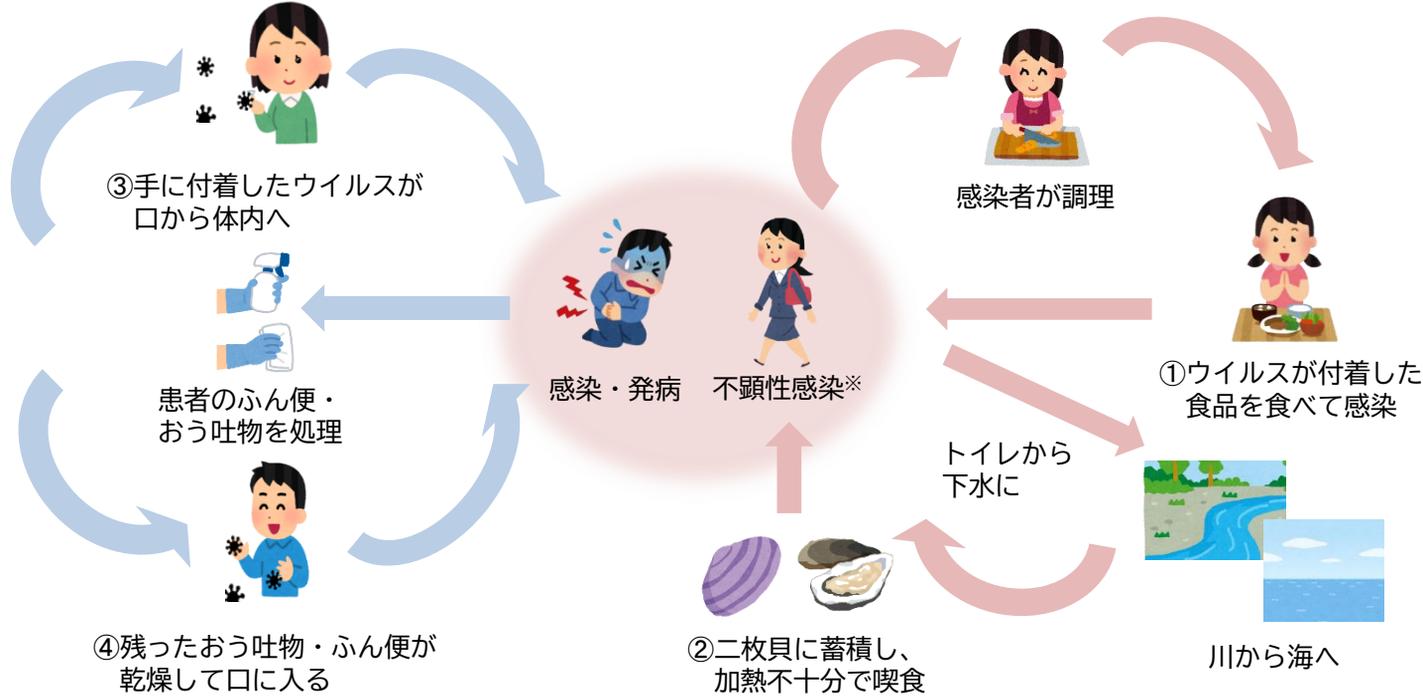
ノロウイルス



ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることなどで感染します。

☆症状 感染後、24～48時間で、吐き気・おう吐・発熱・腹痛・下痢などの症状が現れる。感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出される。

☆感染経路 ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染（①・②）
感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染（③・④）



※不顕性感染とは…細菌やウイルスなど病原体の感染を受けたにもかかわらず、感染症状を発症していない状態

☆ノロウイルスに感染してしまったら

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。特別な治療はなく、症状に応じた対症療法が行われます。水分と栄養の補給も充分に行いましょう。



下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので自己判断で使用しないようにしてください。必要時、医療機関を受診しましょう！！



☆予防法について

アルコール消毒だけでは不十分です！

☑しっかり手洗いでする

特に食事前、トイレの後、調理前後は**石鹸**でよく洗い、流水で十分に流す。



☑「食品」からの感染を防ぐ！

☑「人」からの感染を防ぐ！

家庭内などでノロウイルスが発生した場合、感染した人のふん便やおう吐物からの二次感染・飛沫感染を予防すること。

ポイント

- 加熱して食べる食材は**中心部までしっかりと火を通す**。二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱を。
 - 調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗うこと。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効。
- ふん便やおう吐物を片付けるときは、手袋やマスクを着用。（使用済み手袋やマスクは、ビニール袋に密閉して廃棄）
 - ふん便やおう吐物で汚れた床や物は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）で消毒する。
 - 処理中とその後はしっかり換気を！

