

冬の感染症に気をつけましょう！

寒い冬はインフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行します。外から帰ったら手洗い、人込みの中ではマスクを着用するなど、日常での予防をしっかり行い、感染を防ぎましょう。



* インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策

1. せき、くしゃみが出るときはマスクをするなど、せきエチケットを守りましょう
2. 外から帰ったら手洗いをしましょう
3. 休養・栄養・水分補給をしましょう
4. 適度な室内加湿・換気をしましょう
5. ワクチン接種について、かかりつけ医と相談しましょう
6. 必要なとき以外は、人込みへの外出を控えましょう

7. 予防接種

インフルエンザ予防には、ワクチン接種も有効です。ワクチンを接種していても感染する可能性はありますが比較的軽くて済みます。ワクチンの効果は約5ヶ月とされており、秋から春にかけての流行時期をカバーできます。ただし抗体ができて予防効果が現れるまで薬2週間かかるので、ワクチン接種を希望する場合は早めに済ませましょう。



* 感染性胃腸炎にご注意ください

学校や介護施設等の集団感染事例からは、主にノロウイルスが検出されています。ノロウイルスは非常に感染力が強く、ウイルスに汚染された飲食物による食中毒以外に、便や吐物に含まれるウイルスによる糞口感染を起こします。

料理の十分な加熱、調理前や食事、トイレの後などの手洗いをしましょう。便や吐物の適切な処理を行い、感染予防をしましょう。

* 悪寒・高熱・関節痛又は腹痛・下痢・嘔吐等の症状があれば早めに医療機関を受診してください。

医療機関で、**インフルエンザ・ノロウイルス（又はウイルス性胃腸炎）**と診断されたら、教育支援課へ連絡し指示を受けて下さい。