インフルエンザ対策には

日頃からの感染予防が重要です!!!

インフルエンザは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。

感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、手洗い、咳エチケットを行いましょう！

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、　自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

〈咳やくしゃみをするときは〉

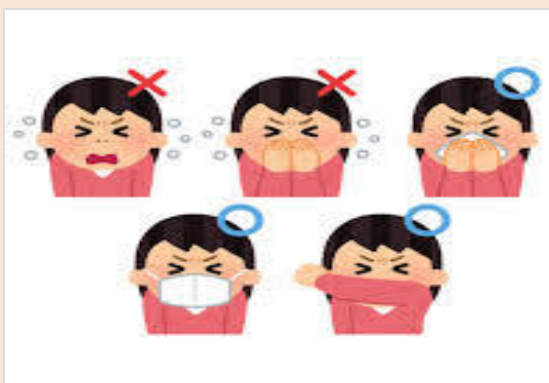
・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。

・マスクを着用しましょう。

・とっさの時は袖や上着の内側でおおいましょう。

・周囲の人からなるべく離れましょう。

・こまめに手洗いをしましょう。



感染性胃腸炎（ノロウィルス）にご注意ください！

感染性（ウィルス性）胃腸炎が流行する季節です。

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は**吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛**であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。有症期間は平均24～48時間です。

予防のポイント

ノロウイルスについては、予防接種はありません。

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

便やおう吐物を処理*する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

*おう吐物処理の具体的な方法は こちら（家庭向けパンフレット）をご覧ください

＊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・ノロウィルス（又はウィルス性胃腸炎）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。

湘南保健センター