

まだまだ警戒!!

冬の感染症を予防しましょう!

今年はインフルエンザが例年より早い時期から報告され、現在も猛威を振るっています。冬に流行する呼吸器感染症や感染性胃腸炎ですが、春先まで注意が必要です。特に幼児や高齢者の方は重症化しやすいので、**感染症にかからないように予防し、周囲にうつさないようにすることが大切**です。

インフルエンザ

咳や鼻水、高熱の他に、関節痛や筋肉痛などの全身症状がでることがあります。

例年 12月から3月にかけて流行し日本では毎年1000万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザはどうやってうつる?

《飛沫感染》

感染した人のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを、健康な人が口や鼻から吸い込み感染します。

主な感染場所

満員電車や学校などの人が多く集まる場所

《接触感染》

感染した人がインフルエンザウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が触れることで、間接的にウイルスに感染します。

主な感染場所

階段の手すり、電車のつりかわやドアノブなど

感染予防のポイント

○流行前の予防接種

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しウイルスに感染しやすくなります。
加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことが効果的です。

○人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、用事のあるとき以外はなるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ずそのような場所に行くときには、しっかり手洗いをする、マスクをつけるなどの感染予防に努めましょう。

新型コロナウイルス感染

8割は風邪のような症状(無症状の人もある)ですが、2割は肺炎を発症し一部は重症化します。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいので注意が必要です。

新型コロナはどうやってうつる?

《飛沫感染》(インフルエンザと同様)

エアロゾルは飛沫よりも細かい粒子で、密閉された換気の悪い空間では、より長い時間・距離でウイルスが飛散するため、感染が拡大するリスクが知られています。

《接触感染》(インフルエンザと同様)

石けんによる手洗いを徹底することが重要です。アルコールなどによる手指消毒も効果的です。

感染予防のポイント

○流行前の予防接種

重症化を防いだり、発熱やせきなどの症状がでることを防ぐ効果があります。

○効果的な予防方法は手洗い

「正しい手洗いの方法」は裏面をご覧ください。

○マスクの着用

ウイルスそのものの侵入を防ぐことはできませんが、飛沫に含まれたウイルスをある程度防ぐことができます。自分が感染していた場合、周囲の人への感染拡大を防ぐことができます。マスクの種類は不織布が効果が大きいと言われています。隙間がないように正しくつけましょう。

○定期的な換気

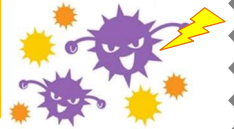
空気の流れができるように、2方向の窓を30分に1回、数分程度全開にしましょう。

高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

期間	令和5年4月1日~令和6年3月31日
対象	以下の年度年齢で初めて接種する市民 65、70、75、80、85、90、95、100歳
金額	自己負担額 3,000円(無料になる方がいます)

※詳細はこしがや保健ガイド、ホームページをご覧ください。

ノロウイルス



冬季を中心に発生し、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、平均して1~2日程度症状が続きます。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によって感染します。特に子どもや高齢者は、症状が重くなる場合があります。特効薬やワクチンがないので、**予防が大切**です。回復後もしばらくウイルスの排泄が続くため注意が必要です。

ノロウイルスを予防するためには・・・

○最も重要で効果的な予防方法は手洗い！！

特に排便後、調理や食事の前など、その都度石けんと流水でしっかりと手を洗いましょう。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

ノロウイルス感染者の 便や嘔吐物の処理方法

- ①便や嘔吐物を、ペーパータオルなどで覆い、静かにふき取り、すぐにビニール袋に入れて密封させる。
★この時、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムをしみ込ませるとより効果的★
- ②ふき取った床（ウイルスに汚染された場所）を、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに浸したペーパータオルで消毒します。

洗う時間は 30 秒が目安☆
2度洗いが効果的です！！

厚生労働省ホームページより引用

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>

○食品の加熱と調理器具などの消毒で ウイルスを殺菌しましょう！！

ノロウイルスに汚染されている食品やノロウイルスが付着したものは、**85~90℃以上で90秒以上の加熱**をすれば、感染性はなくなるといわれています。しっかり加熱してウイルスを無害化しましょう。

○嘔吐物などは速やかに処理をしましょう！

感染者の便や嘔吐物は、乾燥することでノロウイルスが空気中にほこりとともに散って健康な人を感染させる原因となります。すばやく処理をしましょう。

* 次亜塩素酸ナトリウム * ノロウイルス消毒液の作り方

ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムの消毒液が効果的
《環境整備用：ドア/フヤ手すいを拭く場合》

1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯（5ml）の台所用塩素系漂白剤（5%）を加える。

《汚物など直接ついたものを消毒する場合》

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯（10ml）の台所用塩素系漂白剤（5%）を加える。

《問合せ先》 越谷市健康づくり推進課(越谷市保健センター)

〒343-0023 越谷市東越谷 10-31 電話 048-960-1100 FAX 048-967-5118