

インフルエンザ・ノロウイルスに気をつけましょう。

インフルエンザ感染症について

インフルエンザウイルスの感染力は、風邪よりもとても強いです。

インフルエンザウイルスは、鼻や口から体内に入り、1個のウイルスが24時間後には100万個にまで増殖するほどです。



■感染しないためには…

◆予防接種

インフルエンザにかかっても症状が軽くすむという有効性があります。

◆手洗い・うがい・マスク

- ・手洗いは手や指などに付着したウイルスを除去するために有効な方法です。
- ・うがいは口の中を洗浄します。
- ・外出するときは、マスクを着用しましょう。

■かかったときに気を付けること!!

◆自分の体を守り、他の人にうつさないために

- ・具合が悪ければ早めに**医療機関を受診**しましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。
特に、**睡眠を十分にとることが大切です。**
- ・**水分を十分に補給**しましょう。
お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ・咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製**マスクを着用**しましょう。
- ・人混みや**外出を控え**、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

■こんな症状を認めたらもう一度受診

○意識障害

視線が合わない。呼びかけに答えない。

○呼吸困難

呼吸がはやくて、息苦しそう。

○脱水症

水分がとれず、おしっこが出ない。

ノロウイルス感染症について

●ノロウイルスとは…

ウイルスが原因でおこる感染性胃腸炎は、1年を通しますが、特に冬に流行します。

乳児期から成人まで幅広く感染し、嘔気・嘔吐・下痢が主症状で、一般に症状は軽症です。

ただし、老人や免疫力の低下した乳児では重症化して死亡することもあります。

ノロウイルスは、感染力が強く、直接吐がつ等が付着したところだけではなく、環境（ドアノブ、カーテン、日用品など）からもウイルスが検出されます。

●感染したら…

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。

脱水症状を防ぐため、市販のイオン飲料水等で水分補給する必要があります。

- ・飲んでも吐いてしまう場合は、早めに医療機関を受診してください。
- ・下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しません。

●二次感染を防ぐために

- ①石けんと流水で30秒以上かけてよく手を洗いましょう。
- ②食品を介した感染を防止するためには、手洗いを充分に行い、食品を十分に加熱しましょう。
- ③下痢等の症状の回復後も数日～数週間にわたってウイルスを含むふん便が排泄されるため、注意しましょう。

●消毒薬について

ノロウイルスにはアルコール消毒が無効なので、次亜塩素酸ナトリウム又は煮沸にて消毒しましょう。