

感染症にご注意を!!

～インフルエンザ&ノロウイルス～

県内のインフルエンザ定点医当たり報告数が、流行開始の目安である 1.0 を超え、本格的な流行シーズンに入りました。また、食中毒の原因となるノロウイルスは夏だけでなく冬にも発生し、特に 11 月～3 月に多く発生しています。インフルエンザ、ノロウイルスともに感染力が非常に強いウイルスですので、一人ひとりが感染予防に心がけましょう。

【問い合わせ】市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

冬もご注意!ノロウイルスによる食中毒

症状

ウイルスが体内に入ってから発症するまでは通常 24 ～ 48 時間かかります。

吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱などが 1 ～ 2 日間続く軽い風邪のような症状で済む人もいますが、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人の場合、重症化することがあるので注意しましょう。

感染経路

●食品からの感染

- ・ウイルスに感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ・ウイルスが蓄積した二枚貝を、生や不十分な加熱のまま食べた場合

●人からの感染

- ・感染者のくしゃみやせきなどから飛び散ったウイルスを吸い込むことにより感染する飛沫感染
- ・感染者のふん便や嘔吐物からの感染 など

予防方法

●手洗い

食事や調理の前、トイレの後は石けんでしっかり手を洗いましょう。



●健康管理

健康管理に気をつけて、下痢や風邪などに似た症状がある場合には、調理はしないようにしましょう。

●調理器具類の洗浄・消毒

まな板やふきんなどの調理器具はよく洗い、熱湯や家庭用の塩素系漂白剤で殺菌しましょう。



●食品の加熱

食品は中心部までしっかり（85 ～ 90 度で 90 秒間以上）火を通しましょう。

●汚物の適正な処理

感染者の嘔吐物が感染源となった例もあります。

嘔吐物などの後片づけは、素手で扱わず、使用したペーパータオルや手袋などは破棄しましょう。

嘔吐物で汚染された床などは家庭用の塩素系漂白剤で浸すように拭きとりましょう。

インフルエンザに注意!

インフルエンザの予防には

- 流行前にワクチンを摂取する
- 外出後は、うがい（温水で喉の奥まで）と手洗いをする（爪、指先、指と指の間、手首の洗い忘れがないようにする）
- 適度な湿度を保つ
- 人混みを避ける など



インフルエンザにかかったら

- 早めに医療機関を受診する
- マスクをするなど、せきエチケットを守る
- 十分な休養と水分（お茶、ジュース、スープ、味噌汁など飲みたいたいものでかまいません）をとる
- 外出を控える など