

## SUPPORT

○生で食べる食品（野菜・果物等）は、しっかりと洗いましょ。

【調理器具の洗浄、消毒を徹底しよう】

○洗剤等を用いて、調理器具等をよく洗った後、次亜塩素酸ナトリウム（0.02%）で浸すように拭くなどして消毒を徹底しましょ。

【ふん便や嘔吐物を適切に処理しよう】

○ふん便や嘔吐物を処理する際には、使い捨ての手袋・マスク・ガウン等を着用し、処理する人が感染しないよう注意しましょ。

○汚染した床は、乾燥させないよう速やかに次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）で、汚染場所の外側から中心へ向かって浸すように拭くなど汚染を広げないよう注意して処理しましょ。

### 5 感染性胃腸炎にかかったら

【安静と水分補給を！】

○症状が続く期間は比較的短いですが、脱水症状を防ぐための水分補給や安静が大切です。

【早めの受診を！】

○乳幼児や高齢者、基礎疾患をお持ちなど抵抗力の弱い人が感染すると重症になることがありますので、早めに医療機関を受診しましょ。

## インフルエンザに注意！

インフルエンザ感染予防のために！

○「つがい」「手洗い」「マスク着用」「予防接種」「環境整備」をしましょ。

咳エチケットを実施しよう！

○咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらしましょ。

○咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を覆いましょ。

○咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用しましょ。

体調管理と環境整備をしよう！

○体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょ。

○部屋は適度な湿度を保持しましょ。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。室内では加湿器など使用し適切な湿度（50〜60%）を保つことも効果的です。

【インフルエンザにかかったときに気をつけること】

○他の人にうつさないことが大事です。できるだけ他の家族と離れ静養しましょ。

○特に重症になりやすい高齢の方などにはなるべく接触しないよう心がけましょ。

○部屋の換気を心がけましょ。

○咳がでるときはマスクをつけましょ。

○ご家族がお世話をするときも念のためマスクを着用し、お世話の後には手を洗いましょ。

○熱が下がった後も2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まってても2日ほど学校や職場には行かないようにし、自宅療養することが望ましいでましょ。

