







# 冬の感染症にご注意！

# インフルエンザやノロウイルスを 予防しよう！

気温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。一人ひとりが意識して感染症の発症予防に努めましょう。

|      |   | インフルエンザ  | ノロウイルス                                 |
|------|---|--|--|
| 感染経路 | 飛沫感染 (人から人)   | 咳やくしゃみでウイルスが飛沫し、周りの人が吸い込むことで感染                             | 嘔吐物に含まれるウイルスが飛沫し、周りの人が吸い込むことで感染        |
|      | 接触感染 (モノから人)  | ドアノブやスイッチ等のウイルスが付いた部分に触れた手で口・鼻・目などの粘膜に触り、体内にウイルスが入り込むことで感染 |  |
|      | 経口感染 (食品から人)  |  | 牡蠣などの2枚貝を加熱不十分な状態で食べるにより腸内でウイルスが増殖し、感染 |
| 症状   | 発熱(38℃以上)、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など  | 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が1日~2日続く                              |  |
| 潜伏期間 | 24時間~72時間   | 24時間~48時間  |  |
| 治療法  | 抗インフルエンザ薬を服用し、安静にして睡眠をとり、水分補給することが大切。   | 効果のある薬剤はないため、対処療法を行う。脱水予防のため、水分と栄養をしっかりとる。                 |  |
| その他  | インフルエンザワクチンの接種により、発症リスクを低減し、発症しても重症化を防ぐことができる。<br>※発症後3~7日間はウイルスを排出しているため外出を控えましょう。 | 下痢止めは回復を遅らせることがあるので、服用しないように。                              |  |

## 一般的な感染症の予防法

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>①マスクの着用を徹底しよう</p>  <p>咳などの症状が出ていないときも、マスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときは、口や鼻をおおい、「咳エチケット」を徹底しましょう。</p>  | <p>②こまめに手洗いをしよう</p>  <p>外出後、調理前後、食事前、トイレの後はせっけんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。</p>                 | <p>③定期的に換気をしよう</p>  <p>暖房を使用すると、空気が乾燥しやすくなり、ウイルスが空気中を漂います。1時間に5分程度窓を開放しましょう。</p>              |
| <p>④アルコール消毒を徹底しよう</p>  <p>ドアノブやスイッチなどに触れることによる接触感染を防ぐため、共有部分のアルコール等による拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう。</p> | <p>⑤風邪症状がある時の外出は控えよう</p>  <p>咳や発熱などの症状がある場合は、無理な出勤や登校、外出は控えましょう。感染を広げないように注意しましょう。</p> | <p>⑥規則正しい生活を心がけ、体調管理の徹底を</p>  <p>免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。</p> |