

インフルエンザ・ノロウイルス

# 冬のウイルス対策、していますか？



## 【インフルエンザウイルス】

国内の流行期	例年 12月～3月が最も多く、その前後でも流行する
潜伏期間	通常 1日～3日
感染期間	発症直前から、発病後3日程度までが特に感染力が強い
感染経路	飛沫感染、接触感染
典型的な症状	急激な発熱で発症し、38～39℃あるいはそれ以上に達する。頭痛、腰痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。咳、のどの痛みなど呼吸器症状
特に注意が必要な人	子ども、高齢者、持病がある人、妊婦

### インフルエンザ予防のポイント

- ①流行前にワクチン接種を受けましょう
- ②流水と石鹸による手洗いはウイルスを除去するために有効です
- ③隙間ができないようにマスクを着用
- ④適度な湿度（50～60％）の保持
- ⑤バランスの良い食事と十分な休養



### インフルエンザかなと思ったら

- ①早めに病院で受診！
- ②安静、休養。無理して学校や職場に行かない！
- ③十分な水分補給！
- ④周りの人にうつさないためにマスクを着用！

### 新型インフルエンザ等対策行動計画を策定

新型インフルエンザ等の感染拡大を可能な限り抑制するための計画として、桂川町新型インフルエンザ等対策行動計画を策定しました。

詳しくは、役場ホームページ「桂川町新型インフルエンザ等対策行動計画の策定について」をご覧ください。



## 【ノロウイルス】

国内の流行期	例年 12月～1月が最も多く、その前後でも流行する。
感染力	とても強い
潜伏期間	通常 24～48時間
感染経路	ほとんどが経口感染
典型的な症状	下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱など（通常 1～3日程度で回復）
消毒	・消毒用アルコールは効果が弱い ・塩素系の消毒剤や家庭用塩素系漂白剤が有効 ・熱湯により消毒（85度以上で1分以上）も有効

### ノロウイルス予防のポイント

- ①トイレの後、調理前、食事前には必ず流水と石けんによる手洗い
- ②ウイルスに汚染されている可能性のある食品は、中心温度85度以上で1分間以上加熱（カキ、ハマグリなどの二枚貝は注意が必要）
- ③加熱せず生で食べる食品（野菜・果物など）は、しっかりと洗う
- ④包丁やまな板などの調理器具はしっかり洗浄し、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

#### 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムの作り方

ペットボトルキャップ1杯半（8 mL）の市販のハイターを、2 Lの水に溶かす。

### 感染性胃腸炎にかかったら

- ①安静にして、脱水症状防止のため水分補給を
- ②特効薬はなく対処療法に限られます  
※市販の下痢止めや吐き気止めはウイルスを体内に長く留めるため、使用しないでください
- ③特に乳幼児や高齢者は早めの受診を



◀インフルエンザ、ノロウイルスともに、手洗いが重要です