

株式会社フレンドパーク 健康たより

～インフルエンザ、ノロウイルス 予防と対策～

2018.12.25発行

気温が下がり空気が乾燥する季節がやってきました。空気中のウイルスにとっては活動しやすい環境です。感染症の予防対策として、日頃から「うつさない」「うつらない」ための準備をしておくことが大切です。

《インフルエンザ》

★風邪とインフルエンザの違い★

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み 全身の倦怠感や関節の痛みなど全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	例年11月下旬～12月上旬に始まり、 1～3月にピークを迎えます。



★インフルエンザウイルスに感染すると★



～感染を防ぐためのポイント～

- ❖ 手洗い、うがいを徹底する。
- ❖ 住環境は適度な温度と保湿を保つ。
- ❖ 流行期は出来るだけ外出を控える。
- ❖ 十分な睡眠・バランスの良い食事をする。
- ❖ 予防接種を受ける(※接種してから抵抗がで、効果が出るまで2～3週間かかります)



せきエチケットを実行しよう！

- ・ 突然、咳やくしゃみが出そうになったら ⇒ 周囲の人からなるべく離れて、ティッシュなどで口・鼻を覆いましょう
- ・ ティッシュなどが無かったときはどうする？ ⇒ 上着の袖口などで、顔を覆って咳・くしゃみをしましょう
く 手のひらで覆うと、その手で触ったものにウイルスが付着するおそれがあります >
- ・ ひんぱんに咳やくしゃみが出るときは？ ⇒ マスクを正しくつけましょう
(不織布マスクが推奨されています)



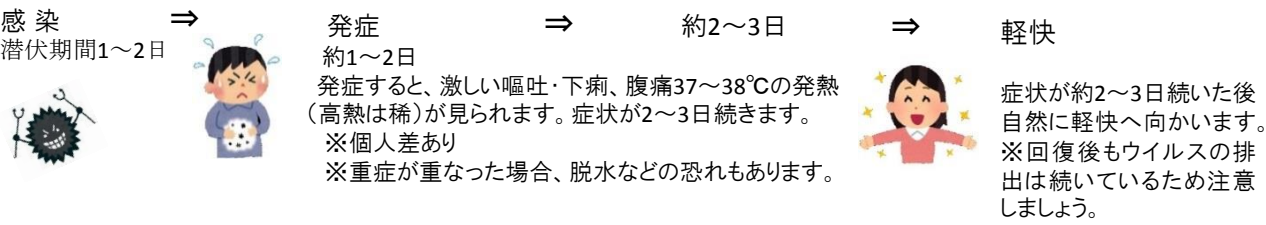
《ノロウイルス》



★ノロウイルスとは★

「ノロウイルス」は人間の小腸粘膜で増殖するウイルスです。
主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こします。
また、85～90℃で90秒以上加熱することにより、感染力を失うとされています。
少量のウイルス(100個以下)でも発症し感染力のとても強いウイルスで保育園や高齢者施設など
集団生活の場では、感染がひろがり集団発生を引き起こしやすいといえます。

★ノロウイルスに感染すると★



～感染を防ぐためのポイント～



- ❖ 手洗い、うがいを徹底する。
- ❖ 消毒用エタノールで手指消毒する。
- ❖ ドアノブ、パソコン(キーボード・マウス)、トイレ(便座・手すり)を塩素系消毒液で消毒する。
- ❖ 食器や調理器具は、洗剤で洗浄、できれば沸騰した熱湯で加熱消毒する。
- ❖ 加熱を要するものは85～90℃で90秒以上加熱消毒する。
- ❖ 生の食材と加熱済の食材は、分けて調理または保存する。

★ウイルスの主な感染経路★

飛沫感染	インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザを吸い込むことによる感染
接触感染	感染した人が手で口を覆って咳やくしゃみをした後、手を洗わないままドアノブやスイッチ等に触れその後、そこに触れた人がその手で自分の鼻や口、目を触ることによる感染
経口感染	汚染された食べ物(例:生や不十分な加熱のカキなどの二枚貝)を食べることで感染 汚染された調理器具や調理者、配膳者の手指から感染



体調が悪くなった場合には
早めに医師・保健師等にご相談下さい。

