

感染症を予防しよう！

問 健康増進課（保健福祉センター内）
☎ 25・2100

インフルエンザ

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴で、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。例年12月～3月に流行します。

かからない、うつさないために

■流行前のワクチンの接種

インフルエンザワクチンは、発病をある程度抑える効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

■咳エチケット

咳やくしゃみをする時、ウイルスが2層～3層飛ぶと言われています。咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、使用後のティッシュはすぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう。症状のある方は、周りの方へうつさないために、マスクをしましょう。

■外出後の手洗い・うがい

外から帰った後、食事の前、トイレの後などに必ず手を洗いましょう。手洗いがいいはイン

フルエンザに限らず、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の基本対策です。

■適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下する為、室内の湿度は50～60%を保ちましょう。

ノロウイルス

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。症状が消えても数日、長い人で1カ月近く、ウイルスが糞便とともに排出されます。11月頃から2月の間が流行シーズンです。ノロウイルスは予防できるワクチンがないため予防策を徹底しましょう。

予防方法

■手洗い・うがい

外から帰った後、食事の前、トイレの後などに必ず手を洗いましょう。

■食品は中心部まで加熱する

ノロウイルスに汚染されてい

●インフルエンザにかかってしまったら
○早めに医療機関を受診する
○安静、十分な睡眠を心掛ける
○水分を十分に取る
○発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われていて、その間は外出を控える

る食品でも、「中心温度85℃以上で1分以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。

■調理器具を消毒する

調理器具は洗剤で十分に洗浄したあと、同様に加熱殺菌するか、塩素系漂白剤で消毒します。下痢やおう吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

■ふん便や吐物の処理方法

使い捨てマスクと手袋を使用し、おう吐物で汚れた床や衣類は、塩素系漂白剤で消毒します。おう吐物などを処理したあとは、流水で十分に手洗いとうがいをしましょう。

こんにちは！ 地域包括支援センターです！

問 地域包括支援センター（伊奈庁舎内） ☎ 57・0203

■第15回 「認知症声かけ訓練」を実施しました

伊奈東地区で10月24日、「認知症声かけ訓練」を実施しました。

今年度で3回目の開催になりました。当日は認知症役に扮したボランティアさんが地区内を歩き、約60人の住民の方々が声をかけてくれました。

「認知症声かけ訓練」は、認知症の高齢者が道に迷っていると想定し、実際に地域住民の方々が声をかけ、対応の方法を学ぶ訓練です。毎年、市内の各地区で実施しており、

本市でも認知症が原因の行方不明者が発生しています。今後高齢化が進むことにより増加が予想され、側溝に転落したり、交通事故に巻き込まれてしまう可能性が高くなります。認知症のことを正しく理解し、地域の方々が互いに協力し合うことで、早期発見・保護につながります。今後も訓練を実施していきますので、ご協力お願いします。これから地域包括支援センターと介護福祉課は、「認知症になっても安心して暮らせるための街をめざして」認知症の周知・啓発活動を続けていきますので、よろしくお願ひします。



▶ 認知症声かけ訓練の様子