

ノロウイルス、インフルエンザ感染症にご注意を！

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

インフルエンザウイルス

高熱、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す。子どもでは、まれに急性脳症を併発したり、高齢者や免疫力の低下している方では、肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。例年12月～3月に流行します。

▼潜伏期間 2日～1週間（通常4～5日）

▼主な症状 悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、かぜ症状（のどの痛み、鼻汁、せきなど）

ウイルスがせきやくしゃみなどにより、細かい唾液や気道分泌物に含まれ空気に飛び出し人に感染します（飛沫感染）。

予防のための4つのポイント

① 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。毎年、流行時期になると、予防接種の予約が取りにくくなりますので、早めに計画的に接種し

ましよう。

市では、インフルエンザ予防接種の助成制度があります。詳しくは市のホームページをご覧くださいかまたは健康増進課までお問い合わせください。

ノロウイルス

ノロウイルス感染症は、感染性胃腸炎の原因となるウイルスのひとつで、11月から翌年4月にかけて多発します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などでは重症化することがあります。

ノロウイルスについてはワクチンや薬がなく、対症療法に限られます。予防対策を徹底しましょう。

▼潜伏期間 24～48時間
▼主な症状 下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など

主な症状は、1～2日程度で治まる事が多い病気ですが、ふん便からのウイルス排出は、1

② 手洗い・うがい

外から帰った後や食事の前、トイレの後などに手洗いを必ず行いましょう。

③ 咳エチケット

咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3メートル飛ぶと言われる

④ 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ため、室内の湿度は50～60%を保ちましよう。

週間程度、長い場合は1カ月程度続くこともあります。

予防のための4つのポイント

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

② 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する。

③ 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する。おう吐物などを処理したあとは、流水で十分に手洗い

とうがいをする。

④ 手洗い・うがい

外から帰った後や食事の前、トイレの後などに手洗いを必ず行う。

