

ノロウイルス・RSウイルス 感染症に注意しましょう！

症状が出たときには、早めに受診をしてください。また、感染の疑いがあるときには、調理に従事しないようにしましょう。

ノロウイルス

■ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、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。また、その感染力は非常に強く、多くの遺伝子型が存在するため、一度感染しても、異なったタイプのウイルスに感染して、再び同じような症状に見舞われることもあります。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化することもあり、小さなお子さんやお年寄りがいる家庭では特に注意が必要です。

■どんな症状？

ノロウイルスの潜伏期間は24〜48時間です。主な症状は、下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱などです。こうした症状が1〜2日続いた後、治癒します。治癒した後も、ふん便からのウイルス排出は1週間程度、長い

と1か月程度続くため、注意が必要です。

■感染予防のポイント

ノロウイルスは、ウイルスに触れた人や食べ物から感染するため、次のことに十分注意してください。

- ・食品は中心部までしっかりと加熱する。(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)
- ・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。
- ・ふん便や吐物の処理には、使い捨てマスクと手袋を使用する。
- ・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。

■症状がでたら：

脱水にならないように十分に

水分をとり、おう吐や下痢、腹痛などの症状が出たときには、早めに受診をしてください。また、感染の疑いがあるときには、調理に従事しないようにしましょう。

RSウイルス

■RSウイルス感染症とは？

急性呼吸器感染症で、毎年11月から翌年1月に流行し、乳児

の半数以上が1歳までに感染し、その後も再感染を繰り返します。

■どんな症状？

接触や飛沫(唾液など)を介して気道に感染し、2日〜1週間(通常4〜5日)の潜伏期間の後に、発熱、鼻水、咳などの症状がでます。息を吐くときに、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音があるのが特徴で、乳幼児(特に生後6か月以内の乳児)の場合重症化しやすい傾向にありますので、注意が必要です。

■感染予防のポイント

接触や飛沫により感染します

ので、手洗いとうがいをしましょう。

■症状がでたら：

気管支炎の咳は気温の変化が激しくなると出やすくなるので、湿度に気を付け、せき込んだ時にはだっこしたり、上半身を起こして背中をさすってあげたりすると少し楽になります。また、熱があるときには、脱水予防や痰を出しやすくするために、水分を十分に摂りましょう。

介護予防カレンダー (11月)

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時〜11時30分

会場	実施日			
板橋コミュニティセンター	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
谷井田コミュニティセンター	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
みらい平コミュニティセンター	10日(火)	17日(火)		
きらくやますこやか福祉館	13日(金)	20日(金)	27日(金)	
青木自治会館	2日(月)	9日(月)	16日(月)	
谷和原公民館 谷原分館	10日(火)	17日(火)	24日(火)	
谷和原公民館 福岡分館	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
内宿公民館(筒戸)	9日(月)			
西ノ台倶楽部	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳〜70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分〜3時

会場	実施日			
谷井田コミュニティセンター	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。

参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 1172)

問 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎ 25 - 2100