

冬の感染症に注意!

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 vol. 103
養生訓



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

空気が乾燥すると感染が広がりやすくなります。
正しい予防法を知って、寒い冬を元気に乗り切りましょう!

インフルエンザ

ワクチン接種が効果的!

症状 38℃以上の発熱、頭痛、
関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等

- 十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう
- 部屋の湿度を保ちましょう
- 人混みはできるだけ避けましょう
- マスクを着けましょう



感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど)

症状 嘔吐、下痢、発熱等

- 感染している人の便や吐物により感染が広がるので、塩素系漂白剤で適切な処理をしましょう

調理・食事の前、トイレの後、
そして外から帰ったらまず手洗い!

予防はとにかく手洗いです!

感染症の多くは手を介して感染すると言われています。石けんをつかって30秒洗うと、手に付着した菌は100分の1に!



洗い残しはありませんか?



風しんに注意!

妊娠中に感染すると、赤ちゃんが心疾患や白内障、難聴など「先天性風しん症候群」になる可能性があります。

症状 高熱、発疹、リンパ節腫脹等

症状がでるまで2~3週間の潜伏期間があり、気づかないうちに感染していることがあります



風しん抗体検査を無料で行っていきます!! 申込締切:1月31日

対象 妊娠を希望する女性とその配偶者などで、風しんの既往歴や予防接種歴のない人
(平成2年4月2日以降生まれの人はワクチン2回定期接種年齢のため対象外)

詳しくは、下記または県内各保健所(奈良市内居住者は奈良市保健所)へお問い合わせください。