

冬の

感染症にご用心!

めざせ!健康寿命日本一!

奈良養生訓

vol. 114



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

空気が乾燥するとウイルスが遠くまで飛びやすくなり、感染が広がります。正しい予防方法で冬を元気に乗り切りましょう!

冬の2大感染症

インフルエンザ

症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感^{げんたいかん}など



- 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。
- 咳・くしゃみなどの症状がある時は、マスクを着け、周りの人へうつさないようにしましょう。
- ワクチンで重症化(肺炎など)を防ぎましょう!

感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど)

症状

嘔吐、下痢、発熱など



- 感染している人の便や嘔吐物により感染が広がります。汚染した床などは塩素系漂白剤で適切に処理・消毒しましょう。

予防には手洗いが重要!

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! 石けんをつかって10秒手洗いした後、15秒すすぐとウイルスは**1000分の1**に!



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、難聴などの「先天性風しん症候群」になる可能性があります。はじめての妊娠を希望する人や配偶者は風しんに対する免疫を持っているか検査しましょう。

県が実施する風しん抗体検査 **無料**

【対象】はじめての妊娠を希望する女性とその配偶者 ※その他条件あり。

【問い合わせ】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)

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、県で実施する抗体検査では対象外ですが、お住まいの市町村で検査を受けることができます。

