

冬の

感染症に用心!

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 vol. 147
養生訓



- 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!

インフルエンザ

症状 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など



今年度はインフルエンザとコロナウイルスの同時流行の可能性がります。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の対策は共通しています。
下記を参考に感染対策をしてください。

- ▶ マスクを着用しましょう ▶ 室内ではこまめに換気しましょう
 - ▶ 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
 - ▶ こまめに手洗い・手指消毒をしましょう
 - ▶ 十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう
 - ▶ ワクチンで重症化(肺炎など)を防ぐことができます。今年度からインフルエンザワクチンはコロナワクチンとの同時接種が可能となっています。
- 下記①～③の方はインフルエンザワクチンの定期接種の対象者です。(定期接種実施期間や費用はお住まいの市町村により異なりますので、市町村やかかりつけ医にお問い合わせください。)



- 1 65歳以上の方
- 2 60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方
- 3 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

症状 嘔吐、下痢、発熱など



感染性胃腸炎の中でも特に冬季に多いのはノロウイルスによるものです。
少ないウイルス量でも発病するため、人から人への感染が起こります。
症状がなくても、10日から1カ月はふん便中にウイルスが排出されています。

感染している人の便や吐物により感染が広がります。

汚染され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!

嘔吐物の処理後、拭き取り掃除後、調理・食事の前、トイレの後、オムツ交換後などウイルスを広げないためには、**しっかり手洗い(石鹸を使い30秒ほどもみ洗い、流水で流す)**をして、手からウイルスを落とすことが大切です。



指先と手のひらのしわ



指の間



親指周り



手首