

# 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. 159



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

### 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。

また症状が消えてからも、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!

嘔吐物などの処理後、拭き取り掃除後、調理前、食事前、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(石けんを使い30秒ぐらいもみ洗い、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。



### インフルエンザ

今年度は9月頃からインフルエンザの流行が見られます。

**症状** 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など

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。



- 外出後は**手洗い**や**手指消毒**を行う
- 部屋の**適切な湿度**を保つ
- **人混み**はできるだけ避ける

#### ● 基本的な感染防止策

**換気 消毒 距離**、必要な場面での**マスク着用**を徹底する

▶ ワクチンで重症化(肺炎など)を防ぐことができます。右記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

