

元気元気レター

第11号（平成26年11月発行）

発行：滋賀県湖東健康福祉事務所
（彦根保健所）
健康づくり担当

そろそろインフルエンザ・ノロウイルスが流行する時期です！

インフルエンザ予防

インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行する感染症です。
通常の風邪とは異なり、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。
子どもではまれに急性脳症を、高齢者の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症化しやすいためより注意が必要です。

①予防接種を受ける

予防のためには何より予防接種が大切です。流行してからは免疫が間に合わないため、流行する前に受けましょう。

②手洗いをマメに

手についたインフルエンザウイルスは口や粘膜を通じて感染します。帰宅時、食事前等こまめに手洗いを実施しましょう。

③人ごみを避ける

流行期には不要な外出、人ごみを避けましょう。
外出がどうしても必要な場合はマスクを着用しましょう。

予防ポイント！



マメにマスク♪
マメに手洗いをしましょう♪

ノロウイルス予防

ノロウイルスによる胃腸炎は、一年を通して発生していますが例年11月～3月頃に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まることがあり要注意です。



①手洗いをマメに

便や吐物には大量のウイルスが排出されています。トイレの後や食事の前には手を洗いましょう。

②衛生管理に注意しましょう

胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

③症状がある時は注意しましょう

下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

予防ポイント！