

保健福祉センターからのお知らせ



冬季の感染症を予防しよう！

ノロウイルス感染予防Q & A

Q ノロウイルスはどのようにして感染しますか

A このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染です。

- ①汚染された貝類を生か十分加熱処理しないで食べた場合
- ②食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ③患者のふん便や吐物から二次感染した場合

Q 感染するとどんな症状ですか

A 潜伏期間は24～48時間で、主に吐き気、おう吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日続き、治癒します。後遺症はありません。

Q 発症した場合の治療は

A このウイルスに効果のある薬はありません。脱水症状がひどい場合は輸液の点滴などの対症療法が行われます。

Q 手洗いはどのようにすればいいのですか

A 食品を扱う者は、常につめを短く切って指輪などははずし、泡立てた石けんでブラシなどを使って洗います。すすぎは温水による流水で十分行います。石けん自体にはこのウイルスに対し消毒の効果はありませんが、ウイルスを手指からはがれやすくします。

Q 調理台や調理器具はどのように殺菌すればいいのですか

A ノロウイルスに対しては、エタノールや逆性石けんはあまり効果はありません。次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイターなど)加熱が効果があります。洗剤などで十分洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムに浸す様にふきます。加熱できるものは85℃以上の熱湯で1分以上加熱することが有効です。

Q 患者のふん便や吐物を処理する際に注意することはありますか

A ノロウイルスが感染し小腸で増殖するため、おう吐症状が強いときは、ウイルスも逆流して、吐物とともに排せつされます。このため、ふん便とともに感染源となりますので十分注意が必要です。

患者の吐物やふん便を処理するときは、使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないようにペーパータオル等で静かにふき取ります。おむつ等はできる限り揺らさないように扱います。ふき取りに使用したペーパータオルは次亜塩素酸ナトリウムを薄めた液に5～10分漬けてから処分します。ふん便や吐物が付着した床等は次亜塩素酸ナトリウムで浸す様にふきます。

また、ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染することがあるので吐物やふん便は乾燥させないことが重要です。

冬季には、乳幼児の間でノロウイルスによる急性胃腸炎が流行します。この時期の乳幼児の下痢便および吐物にはノロウイルスが多量に含まれていることがありますので注意しましょう。



インフルエンザ予防Q & A

Q インフルエンザと風邪はどう違いますか

A 普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみやせきなどの症状が中心で全身症状はあまりみられませんし、重症化することはありません。

インフルエンザは、のどの痛み等普通の風邪と同じ症状はありますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。

Q インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか

A ①帰宅時の手洗い、うがい→いん頭粘膜や手指など身体に付着したウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

②適度な湿度の保持→空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い、十分な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

③十分な休養と栄養摂取→からだの抵抗力を高めるため十分な休養と栄養に日ごろから心がけましょう。

④人ごみや繁華街への外出を控える、外出時にはマスクを着用

Q インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか

A ①早めに医療機関を受診して治療を受けましょう

インフルエンザに対する治療薬としては、抗インフルエンザウイルス薬がありますが、その効果は症状や時間により異なりますので医師に相談してください。抗インフルエンザウイルス薬を適切な時期(発症から48時間以内)から服用を開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排せつ量も減少します。

②安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。

③水分を十分補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

■問合先 保健福祉センター母子保健係(内線289)



カルム五條では、赤ちゃんからお年寄りまですべての市民の方の健康相談を受けつけています。
お気軽にご利用ください。

カルム五條
(保健福祉センター)
☎22・4001
内線289, 290
FAX 22・6585