



感染症にご注意を！

現在、全国的にノロウイルスやインフルエンザといった感染症が流行しています。今回は、これらの予防方法や感染した後の注意点について紹介します。

★ノロウイルスによる感染症・食中毒について

①予防方法

手洗いが重要です。帰宅時、食事前、トイレの後には必ず石けんによる手洗いをしてください。調理の前後も十分な手洗いをしてください。



②調理の際の注意点

- ・カキなどの二枚貝を調理する際は、他の食品や調理器具が汚染されないように注意しましょう。
- ・下痢などの症状がある人は、食品を扱わないでください。症状がなくなってからも1週間程度（長い場合は1か月ほど）便中にウイルスが排出されるといわれていますので、注意が必要です。
- ・中心温度85℃、1分以上の加熱をしてください。特に二枚貝などは、中心部まで十分に加熱（85℃～90℃で90秒以上）しましょう。

③おう吐物・下痢便の処理の注意点

準備物

使い捨ての手袋（ビニールやゴム等しみこまない材質のもの）・マスク・エプロン、ペーパータオル、ビニール袋、適切な濃度の次亜塩素酸系消毒剤、専用バケツなど

これらを1セットにして、いざというときにすぐに取り出せるようにしておきましょう！



広報マスコット たんにゃん

- ・処理をする前に、まず処理にあたる人以外の人を遠ざけ、換気をしてください。
- ・マスク、手袋を着用し、ペーパータオル等で吐物・下痢便をしっかりとふき取ってください。汚染された場所は、次亜塩素酸系消毒剤（濃度0.1%以上）で消毒してください。
- ・ふき取った後のペーパータオル等は、ビニール袋等に入れ（できれば次亜塩素酸系消毒剤をしみこませ）、しっかり封をして廃棄してください。
- ・ドアノブ等の直接手で触れる場所は次亜塩素酸系消毒剤（濃度0.02%以上）で消毒してください。

市販の漂白剤（塩素濃度5%）を使用した次亜塩素酸系消毒剤の作り方

濃度0.1%：500mlのペットボトル1本の水に約10ml（キャップ2杯分）

濃度0.02%：500mlのペットボトル1本の水に約2ml（キャップ半分）

★インフルエンザについて

県内の定点医療機関（※）における平成26年第5週（1月27日～2月2日）のインフルエンザ患者数は35.22人で、丹南管内では47.25人となっています。（※定点医療機関とは…県が感染症の発生状況を出来るだけ正確に把握し県民や医療関係者に情報提供をするため、人口および医療機関の分布等を考慮して、無作為に選定された県内の37医療機関のこと。）

インフルエンザ定点医療機関

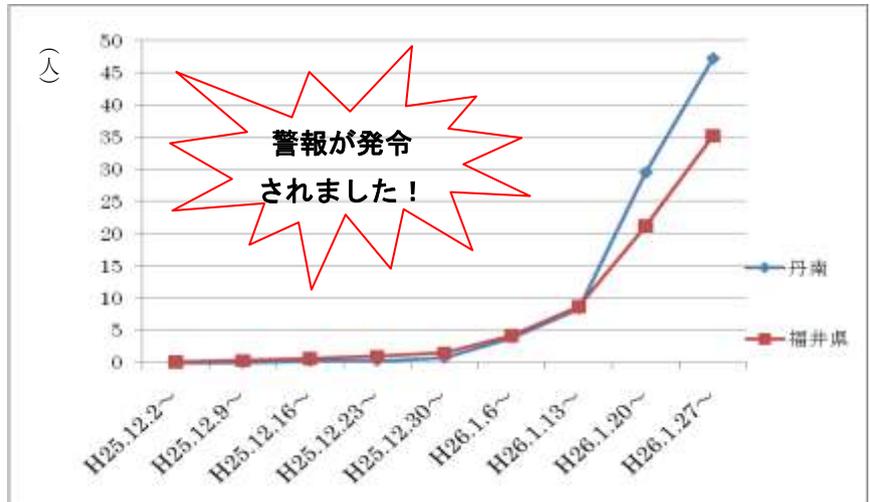
当たり患者数グラフ

（平成25年12月2日～

平成26年2月2日まで）

流行注意報：10人

流行警報：30人



1月に入ってから患者数が増加しています。今後ますます寒さが厳しくなるにつれ、流行が拡大する恐れがあります。皆さんしっかり予防対策に努めてください。

①予防方法

- ・石けんによる手洗いをしましょう。アルコール製剤による手指衛生も有効です。
- ・バランスの良い食事と十分な休養をとり、健康管理に気をつけましょう。
- ・加湿器等を使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ・なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう（外出の際はマスクの着用をお勧めします）。

②インフルエンザにかかった後の注意点

- ・早めに医療機関を受診してください。
- ・咳やくしゃみがある時は必ずマスクをつけましょう。
- ・安静にし、睡眠を十分にとってください。
- ・水分（お茶でもスープでも飲みたいもの）をこまめに取りましょう。
- ・子どもが自宅で療養する場合には、薬を飲む、飲まないに関わらず少なくとも2日間は1人にならないように配慮してください。

③インフルエンザにかかった人を介護するときの注意点

- ・看病する人を決めて、看病する人はマスクをしましょう。
- ・患者は出来る限り別の部屋にしてください（難しい場合は1メートル以上離しましょう）。
- ・1日に数回、部屋の換気を行ってください。
- ・患者が使用したティッシュやマスク等はビニール袋に入れて捨ててください（食器や衣類は普段と同じ対応で大丈夫です）。

★ノロウイルスやインフルエンザの感染源とならないために

症状を持ったまま学校・保育所等に登校（登園）させることによって、その子どもが感染源となって周囲の子ども達に広がっていきます。そしてそれが各家庭に広がり、地域内で広がっていくことをご理解ください。