

「感染症」に気をつけましょう

気づかないうちに感染症にかかっていることがあります。ほとんどは、軽度なものです。風邪は、最も一般的な感染症です。

マスクをしよう

身近にある感染症



1) ノロウイルス

冬場に多い感染性胃腸炎の一種です。ノロウイルスに汚染されたカキ・アサリなどの二枚貝を生で食べたり、十分に加熱しないで食べたりすることで感染します。また、感染者の排泄物、嘔吐物などに触れた場合と、感染者が調理した食事で感染することもあります。症状は感染後12～48時間で嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れます。通常は、数日で軽減します。

「予防方法」

- ・手洗いをきちんと行う。特に排便後、調理や食事前に石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。
- ・便や吐物を処理するときは、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は手洗い、うがいを十分に行いましょう。
- ・消毒には次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が有効です。
- ・カキなどの二枚貝を調理するときには、十分に加熱しましょう。



2) インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間後発症します。38℃以上の高熱と筋肉痛などの全身症状が現れます。気管支炎、肺炎などを併発し高齢者の場合は重症化することがあります。

「咳エチケット」ウイルスの拡散を防ぐ



- ① 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻をおおい、使用したティッシュにはウイルスなどが付着しているため、すぐゴミ箱に捨てましょう。
- ② 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
- ③ 手洗いがもっとも大切です。アルコールを含んだ消毒液を手にすりこむことも有効です。