

「ノロ・インフルエンザ」について



ノロウイルスやインフルエンザが流行する季節です。

高齢者の場合は症状が重くなる場合がありますので予防に努めましょう。

1) インフルエンザ 潜伏期間は潜伏期間 1～2日

症状：38.度以上の発熱・頭痛・関節痛・のどの痛み・咳や下痢・腹痛などの風邪と似た症状も見られますが、急激に強い症状が現れることが特徴です。

感染経路としては

- ・飛沫感染：感染している人の咳やくしゃみなどを吸い込んで感染
- ・接触感染：感染した人が触った直後のドアノブや手すりなどを触った手で口や鼻などを触る

🌸 予防 🌸

- ・インフルエンザ予防接種を受ける
- ・普段から健康管理をし、十分な睡眠と栄養をとることで抵抗力を高める
- ・外出後のうがい・手洗いを習慣にする

2) ノロウイルス 潜伏期間は12時間～2日で例年11月～2月に流行

症状；吐き気・突然の嘔吐・発熱などです。

感染経路としては

- ・ウイルスに汚染されたカキやアサリなどを食べたり、十分に加熱しないで食べる
- ・感染者の排泄物や嘔吐物に触れたり、感染者が作った食事を食べた場合

🌸 予防 🌸

- ・特に排便後や食事前はしっかりと石鹼や流水で手を洗う
- ・便や吐物の処理は使い捨ての手袋やエプロンを使用し、消毒にはハイターなどの次亜塩素酸ナトリウムを使用する。
- ・食べ物はしっかりと加熱して常温に長く置かない



咳やくしゃみが出るときはうつさない意味で

お元気な時はうつらない意味で手洗いやマスクは有効です