

## インフルエンザをふせごう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。



### インフルエンザをふせぐコツ

#### 手洗い

手で石けんを泡立てて、しっかりと洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

#### 湿度



空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働けなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

#### マスク

ウイルスが飛ぶのをふせぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥もふせげます。

#### 規則正しい生活習慣

睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。

#### 換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくと、よりしっかり入れかえることができます。

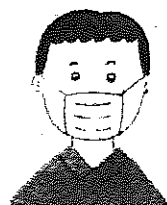
#### 外出をひかえる

インフルエンザが流行している時季は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。

### うつさないマナー「せきエチケット」

インフルエンザはおもに、せきやくしゃみをしたときに口から出る水滴（飛沫）によってうつります。ですので、人に飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。

#### マスクをする



マスクで口と鼻をしっかりと覆い、すき間ができないようにします。

#### ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

#### 腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがない、とさのときは腕で覆います。

## ふせごう ノロウイルス感染症

ノロウイルス感染症は、特に冬場に流行します。手指や食品などを介して口から入り、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。感染力が強く、一回かかってもまたかかることがあります。ワクチンもないため、大切なのはかからないように注意することです。



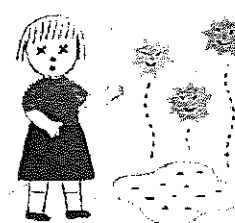
### ノロウイルス感染症にかかるルート

感染力が強いので、集団感染が起こりやすくなっています。

そのため、学校や家庭など、多くの人がいる場所で感染が広がる恐れがあります。

ノロウイルス感染症にかかるおもなルートを知って、気をつけるようにしましょう。

#### ものから人へ



感染した人が吐いたものや便に触れてしまったり、乾いた状態のものを吸い込んでしまったりすることで感染します。

#### 人から食べもの →食べものから人へ



ノロウイルスに感染した人やウイルスにふれた人が、きちんと手を洗わずに触るなどした食べものを食べることで感染します。

#### 食べものから人へ



海水中のノロウイルスがたまった二枚貝などを、加熱がきちんとされていない状態や生の状態で食べることで感染します。

### 感染をふせぐために

#### 手洗い



外から帰ったときやトイレを使ったとき、調理する前や食事の前など、ノロウイルスが手についたり口に入ったりする可能性があるときは必ず手を洗いましょう。石けんをしっかりと泡立てて、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間や手首などを洗います。

#### 調理時の注意

ノロウイルスは熱に弱いですが、ノロウイルスをもっている可能性が高い二枚貝などの食べものは、中心部が85～90℃くらいになるようにして、90秒以上加熱しましょう。調理器具などは洗剤を使って十分に洗い、85℃以上で加熱するか、塩素系漂白剤で消毒します。

#### トイレでの配慮

トイレを使ったときは、ふたを閉めて流すようにします。水の流れによってウイルスが飛び散ったり、空気中に漂ったりするのをふせぐためです。換気も忘れずにします。また、便座やドアノブ、蛇口などにもノロウイルスが付いている可能性があるため、石けんでしっかり手を洗いましょう。

#### 消毒

ノロウイルスは少量で感染します。感染した人が吐いたものや使ったトイレは、塩素系漂白剤などで消毒しましょう。また、消毒時の感染をふせぐために、エプロン・使い捨て手袋・マスクなどの着用も大切です。

