



インフルエンザ



インフルエンザに気を付けましょう。

予防するには

1. 咳エチケット（せきやくシャミを他の人にむけてしない。マスクをする等。）
2. こまめに手を洗う。
3. 部屋の適切な湿度を保ち、空気を入れかえる。
4. 十分な休養とバランスのとれた食事を摂る。
5. インフルエンザが流行してきたら、人混みへの外出はひかえる。
6. 流行前にインフルエンザワクチンの接種をする。



* インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果や、インフルエンザにかかった場合の重症化予防に効果があるといわれています。早めに接種をしましょう。



感染症に注意!!



ノロウイルス



ノロウイルスによる冬場の食中毒や感染症に注意して下さい!

予防するには

1. 食品取扱者や調理器具などから二次感染を防止する。
2. 加熱が必要な食品は中心までしっかり加熱する。
3. ノロウイルスに感染した人のふん便や吐ぶつの処理には十分注意する。

* 料理台や調理器具の消毒は、家庭用次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

* 患者のふん便や吐ぶつの処理は、使い捨てのエプロン、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ペーパータオル等で静かに拭き取り、拭き取った後は次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取ります。その後に水拭きします。

* また、ノロウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染する事もあるので、ふん便や吐ぶつは乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、十分に換気しましょう。



館山市健康課

公益社団法人安房医師会

お問合せ：館山市健康課 ☎0470-23-3113 <http://kenkouawa21.jp>