

冬は感染症に要注意！



冬は様々な感染症が流行しやすくなっています。
しっかりと感染症対策を行って、今年も冬を乗り越えましょう！

冬に流行しやすい感染症

●インフルエンザ（呼吸器感染症）



感染経路

飛沫感染

咳・くしゃみ・会話に含まれるウイルスを吸い込む

接触感染

ウイルスが付着した手で口・鼻などに触れる

症状

38度以上の高熱、頭痛、
関節痛、のどの痛み、
鼻水、咳



発症

急激

症状の部位

強い倦怠感などの全身症状

治療

抗インフルエンザ
対症療法

風邪の場合

症状：のどの痛み、鼻水、鼻づまり、
くしゃみ、咳、発熱
発症：比較的ゆっくり
症状の部位：鼻、のどなど

予防策



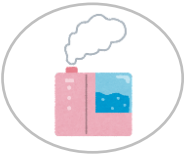
予防接種



手洗い



咳エチケット



適度な湿度

インフルエンザは、湿度の高い
環境に弱いです。
加湿器などを使用し、50~60%を保
つようにしましょう。

次の症状がみられたらすぐに医療機関へ

- 呼吸困難または息切れ
- 3日以上熱が続いている
- 脱水の可能性がある
(下痢・嘔吐などで水分が取れないなど)



インフルエンザにかかってしまったら？

- 受診以外の外出は、発症した後5日を経過し、
かつ、解熱した後2日を経過するまで控えましょ
う
- 安静にして水分を十分にとり、休養しましょう

家族がインフルエンザにかかったら…

✓ 換気を1日数回行う

✓ タオルは共有しない

✓ 感染者の部屋を分ける

✓ 感染者のケアを行う人を限定する



✓ ドアノブ・スイッチ・手すりなどを
消毒液でふき取ることも有効



✓ 感染者が使用したティッシュ・マスクなどは、
ビニール袋に入れてしっかり口を縛って廃棄する

✓ 感染者が使用した食器・衣類・浴槽などは、
通常の洗浄や洗濯で可能

● ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）

1番多い

感染経路

経口感染

ウイルスに汚染された食品を食べる



生や不十分な加熱の二枚貝



感染者の手から食品や調理器具へウイルスが付着

飛沫感染

感染者の嘔吐物が床に飛散した際に、ウイルスの含まれた飛沫を吸いこむ

接触感染

感染者の便や嘔吐物に触れて病原菌が付着する
感染者が排便後に十分手を洗わずに触れた物を介して感染

※感染力が非常に強いので、ごく少量のウイルスでも感染してしまいます！
※1週間から長くて1か月程度、便中にウイルスを排出します

症状

吐き気、嘔吐、下痢、
発熱（軽度）、腹痛、
無症状の場合も

通常は症状がでて2日ほどで自然に回復します

治療

対症療法

予防策



手洗い

※アルコール消毒では効果が乏しいため、流水と石鹸でしっかり手洗いをしましょう！



加熱処理

・カキ
・アサリ
・ホタテ
・ハマグリ
・ホッキガイ
・アカガイ
など



消毒

まな板・包丁などの調理器具は
使用后すぐに洗きましょう。
熱湯（85℃以上）で1分以上の
加熱または、次亜塩素ナトリウム
での消毒が有効です。

ノロウイルスにかかってしまったら？

●嘔吐がおさまったら、スポーツドリンクなどで水分を少量ずつこまめにとりましょう

※吐き気止めや下痢止めの使用に注意！
吐き気止めや下痢止めは、ウイルスを体の中にとどめ、
回復を遅らせることがあります。
きちんと医療機関を受診しましょう。



家族がノロウイルスにかかったら…

- ✓ 汚物の処理は、手袋・マスク・エプロンを着用
- ✓ タオルは共有しない
- ✓ 換気を行う

- ✓ ウイルスがついた可能性のある場所や器具・衣類は、熱湯または、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒する
- ✓ 下痢をしている人の入浴は一番最後にする
浴槽、床、洗面器、いす等を清潔に掃除する



コロナウイルスも新たな変異株が世界で流行しています。
引き続き感染対策が重要です。



感染症の予防には、基本的な感染対策が重要です。しっかりできていますか？

正しい手の洗い方

爪は短く切り、時計や指輪は外して洗いましょう。

手洗いのタイミングは、

- 外出先からの帰宅時
 - 調理の前後
 - 食事前
 - トイレの後 など
- こまめに洗いましょう。



1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

※汚れが残りやすいのは、指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわです

3つの正しい咳エチケット

特に電車や職場など人が集まる場所で実践しましょう。

1



マスクを着用する

2



ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

3



袖で口・鼻を覆う

咳やくしゃみをする時、しぶきが**2m飛ぶ**といわれています！
しぶきにはウイルスが含まれている可能性があり、他の人に病気をうつしてしまいます。

NG!



咳やくしゃみを手でおさえる



そのまま咳・くしゃみをする

