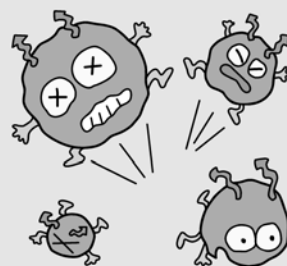


撃退！冬の感染症

冬は全国的に多くの感染症がみられ、昨年は小樽市でも水痘やインフルエンザが大流行しました。本格的な流行シーズンが始まる前に感染症の知識や正しい予防方法を身に付けて、今年の冬も元気に乗り切りましょう！



冬の二大感染症

冬に流行しやすい二大感染症といえば、インフルエンザと感染性胃腸炎があります。両方とも乳幼児や高齢者がかかるのと重症になる場合があるので注意が必要です。

【インフルエンザ】
インフルエンザは潜伏期間が1〜3日あり、高熱や関節痛、全身のだるさなどの症状が特徴です。
12月ごろから春にかけて流行しますが、昨シーズンは11月末に流行入りしました。例年より早く流行することもありますが、早めに予防接種を受けましょう。なお、高齢者等の予防接種は10月1日から始まりました。詳しくは、17ページの囲みをご覧ください。

また、市内のインフルエンザ

流行状況を24時間電話音声で案内するインフルエンザホットラインを開設しています(☎202020)。このほか、ホームページにも掲載していますので、ご利用ください。

【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎は細菌やウイルスなどによる胃腸炎の総称です。潜伏期間が1〜3日あり、主に下痢、嘔吐、腹痛が症状として現れます。

秋から春にかけて活動が活発になるノロウイルスは特に感染力が強く、少ないウイルス量でも感染することがあります。そのため、手指についたウイルスが口に入ること(接触感染)や、空気中のウイルスを吸い込むこと(飛沫感染)で感染します。

体調が回復した後も1週間

程度は便中にウイルスが出ることもあるほか、感染しても症状が現れない方(無症状保菌者)もいるので、症状の有無にかかわらず感染予防を心掛けることが大切です。

かかったかな...と思ったら

近年、症状のある方の持ち込み感染とみられる施設内でのまん延が多数発生しています。せきが出る場合は必ずマスクを着用し、発熱や下痢、嘔吐などの症状がある際は出勤や登校などを控えてください。また、早めに医療機関を受診し、自宅で休養を取りましょう。



◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎3110、FAX ☎1469 へどうぞ。

感染症予防のポイント

●せっけんと流水で十分に手を洗いましょう

特に外出後や調理・食前はせっけんを使い、指の間や指先、手首まで丁寧に洗いましょう。また、タオルの共用は避け、ペーパータオルや個人用のタオルを使いましょう。



●せきエチケットを守りましょう

せきやくしゃみなどの症状があるときはマスクを着ける、ティッシュなどで口や鼻を覆う、顔を背けるなど、他人にうつさない配慮をしましょう。



●嘔吐(おうと)物や便などの排せつ物を適切に処理しましょう

嘔吐物や便は、使い捨て手袋、マスク等を用いて迅速に処理してください。直接消毒液をかけるとウイルスが飛散するため、新聞紙などで覆ってから処理しましょう。



●こまめに消毒をしましょう

感染性胃腸炎には塩素系漂白剤が有効です。普段よく手の触れるドアノブや手すり、子どものおもちゃなどをこまめに消毒しましょう(消毒液の作り方は下の囲みを参照)。



消毒液の作り方

嘔吐(おうと)物や便が付着した床、衣類、トイレなどの消毒	→ 500mlの水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の家庭用塩素系漂白剤を入れる。
ドアノブ、調理器具、おもちゃなど直接手で触れる部分の消毒	→ 1Lの水に、ペットボトルのキャップ1杯(5ml)の家庭用塩素系漂白剤を入れる。

●部屋の湿度管理と空気の入替えを行いましょう

部屋を閉め切るとウイルスが停滞するため、こまめに換気をしましょう。また、喉の粘膜の防御機能を維持するため、部屋の湿度を50〜60%に保つことも効果的です。

