



# 今年の冬は元気に過ごそう！

～冬に流行する感染症について～

問い合わせ：保健センター母子保健グループ ☎ 64-1039

冬に流行する感染症と予防方法を紹介します。手洗いなどで予防して、元気に冬を過ごしましょう！

## RSウイルス



RSウイルスは呼吸器症状を引き起こすウイルスで、毎年冬季に流行します。今年は例年よりも早く患者の報告が増加しています。

多くは発熱・咳や鼻汁などの症状のみですが、重症化すると肺炎などを引き起こします。1歳未満、特に6カ月未満の乳児が初感染し発症した場合は重くなりやすいといわれており、注意が必要です。



### 予防方法

「手洗い」「うがい」「マスク」で予防しましょう！

手指や人が触れるおもちゃ、手すりなどのアルコール消毒も有効です。消毒は、インフルエンザなどの他の感染症の予防にもなります。

手洗いも重要な予防方法です。正しい方法で手を洗いましょう！

マメに

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 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。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

●さらに詳しい情報は…インフル 厚労省 検索

## ノロウイルスによる食中毒・感染症

ノロウイルスは嘔吐・下痢・腹痛などを起こすウイルスです。

近年は年間を通して流行していますが、特に秋から冬にかけて本格的な流行を繰り返します。



### 予防方法

1 食品は十分に加熱処理して食べるようにしましょう。

ノロウイルスは85℃で1分以上加熱することで感染力が失われます。

2 食事や調理をする前やトイレに行った後は、必ずよく手を洗いましょう。

3 調理器具は常に清潔に保ちましょう。

まな板や包丁などは洗剤でよく洗った後、消毒液（下表B液）に浸して消毒し、その後水で洗い流しましょう。

4 感染者が使用したものや触れたものは、ビニール手袋などを着用し、しっかり消毒しましょう。

食器・トイレのふた・ドアノブなども消毒液（下表B液）で消毒し、10分後に水拭きしましょう。

特に、排泄物や吐物の処理には注意が必要です。オムツや拭き取ったペーパータオルなどは、ビニール袋に密封して廃棄しましょう。

### ……消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）の作り方……

ノロウイルスには、アルコール系の消毒液は効きません。濃度6%程度の市販の塩素系消毒液や漂白剤を使った消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）を使用しましょう。2ℓの空ペットボトルなどを使って作ります。



ペットボトルキャップ1杯は約5mlです

種類	濃度	作り方	消毒の対象
A液	1,000ppm (0.1%)	ペットボトルキャップ8杯強の原液を、水で2ℓに希釈	排泄物や吐物が付着した床など
B液	200ppm (0.02%)	ペットボトルキャップ2杯弱の原液を、水で2ℓに希釈	食器・衣類・トイレの便座やドアノブ、手すりなど

\* 消毒液が付着すると、衣類が色落ちしたり、金属が腐食したりすることがあるので、ご注意ください