

<インフルエンザとノロウイルスによる感染性胃腸炎について>

冬季に特有なウイルス性疾患（インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎）が流行する時期に入ります。そこで、感染予防対策についてお知らせいたします。



<インフルエンザの症状>

インフルエンザウイルスに感染後、1～3日間の潜伏期間を経て、突然38～40℃の高熱が出て発症します。主な症状は、高熱（38～40℃）や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳、痰などの呼吸器急性炎症症状が見られます。

<日常できる予防対策>

- 十分な休養と栄養
- 手指衛生／手洗い
 - 手指に付着したインフルエンザウイルスを除去します。
- 適度な湿度保持／換気
 - 空気が乾燥すると、のどや粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。
- 咳エチケット
 - 1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個の飛沫（しぶき）が飛散します。マスクを正しく着用し飛沫（しぶき）の飛散を防ぎましょう。



<ノロウイルスの感染経路>

- ・ 感染者の嘔吐物・糞便
- ・ ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、器具
- ・ 2枚貝類の生食
 - ノロウイルスは、食品や手指、飛沫などを介して経口的に感染します。



<ノロウイルスの症状>

ノロウイルスの症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などで通常1～3日症状が続いた後、回復します。また、症状が消失した後3～7日間程度、便中にウイルスが排泄されます。

<感染予防対策>

- 手洗い
ノロウイルスに対しては、アルコール手指消毒薬の効果は不十分であると考えられているため、石けんと流水による手洗いが重要です。（調理を行う前、食事の前、トイレの後、汚物処理後やオムツ交換を行った後）
- 加熱が必要な食品は十分加熱する。
- 便や嘔吐物の処理をする時には、マスクとナイロン手袋を着用し、
 - ①すぐに拭き取る②乾燥させない③ハイターによる消毒を行う。
- 日常清掃を徹底する。

