

# インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意しましょう

秋から冬にかけ、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

一人ひとりが予防に心がけ、感染の拡大を防ぎましょう。

## インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる感染症で、例年 12 月から 2 月にかけて流行します。

### <感染経路>

- ① 咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸い込む。
- ② ウイルスが付いた手で、目や鼻、口などの粘膜に触れる。

<症 状> 38 度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状

<潜伏期間> 通常 1~3 日

### <予防方法>

- ① 流行前に予防接種を受けましょう。(重症化予防に役立ちます)
- ② 咳やくしゃみが出る人は、マスクを着け、マスクが無い人はティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。  
※鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱へ捨てましょう。
- ③ 外出後の手洗い(※裏面参照)をしっかりと行いましょう。
- ④ 室内では、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ⑥ 流行時には人ごみへの外出をできるだけ避けましょう。



### 注意

・症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

咳をしている人には、  
マスクの着用を  
お願いしましょう。



## 感染性胃腸炎

原因となるウイルスや細菌は多数あるため、1 年を通じて発生があります。

特に 12 月頃はノロウイルス、春頃はロタウイルスによる流行のピークがみられます。

<感染経路> 食品や患者の排泄物(吐物・便)などに含まれるウイルスが口から入る。

<症 状> 下痢、吐き気、嘔吐(おうと)、腹痛、発熱など

<潜伏期間> 1~2 日

### <予防方法>

- ① 調理前、食事前、トイレの後、オムツ交換の後などに手洗いを行いましょう。
- ② 食品は十分に加熱しましょう(85℃~90℃で 90 秒以上)。
- ③ 二次感染防止のために、患者の排泄物の処理を行う場合、マスクと手袋を着けましょう。  
また、処理後の手洗い(※裏面参照)も忘れずに行いましょう。



### 注意

- ・症状がある時は、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。
- ・口から水分が摂れない場合は、医療機関を受診しましょう。
- ・下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいでしょう。

# 吐物が床や衣類へついてしまったら？

- ・吐物を処理したあと、床や衣類を消毒しましょう。
  - ・ノロウイルス・ロタウイルスには、消毒用アルコールの効果が期待できません。  
洗剤で下洗いした後、熱湯（85℃以上で 1 分以上）か水で薄めた次亜塩素酸ナトリウム（200ppm）に 30～60 分浸けて消毒しましょう。
- ※次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。

## 消毒液の作り方について（原液濃度 5%の場合）

用途	濃度	薄め方の例
嘔吐物などの消毒・廃棄	0.1% (1000ppm)	水 : 500ml のペットボトル 1 本 原液: 10ml (ペットボトルキャップ 2 杯)
衣類・食器などの浸け置き 便器、床、ドアノブなどの 拭き消毒	0.02% (200ppm)	水 : 2L のペットボトル 1 本 原液: 10ml (ペットボトルキャップ 2 杯)

# 手洗いの方法について、おさらいをしましょう！

- ・石けんと流水を使って、15 秒以上洗いましょう。
- ・指のあいだ、親指のまわり、爪のあいだなども忘れないよう、しっかり洗いましょう。



## 【お問い合わせ先】四日市市保健所

保健予防課 保健予防係（感染症に関すること） 電話：352-0595 FAX：351-3304

衛生指導課 食品薬事係（食品に関すること） 電話：352-0592 FAX：351-3304