

かかるない&
拡げない!

冬の感染症攻略 MAP

監修 大阪大学大学院医学系研究科
感染制御学
教授 忽那賢志

引き続き警戒を!

特に二枚貝に注意!

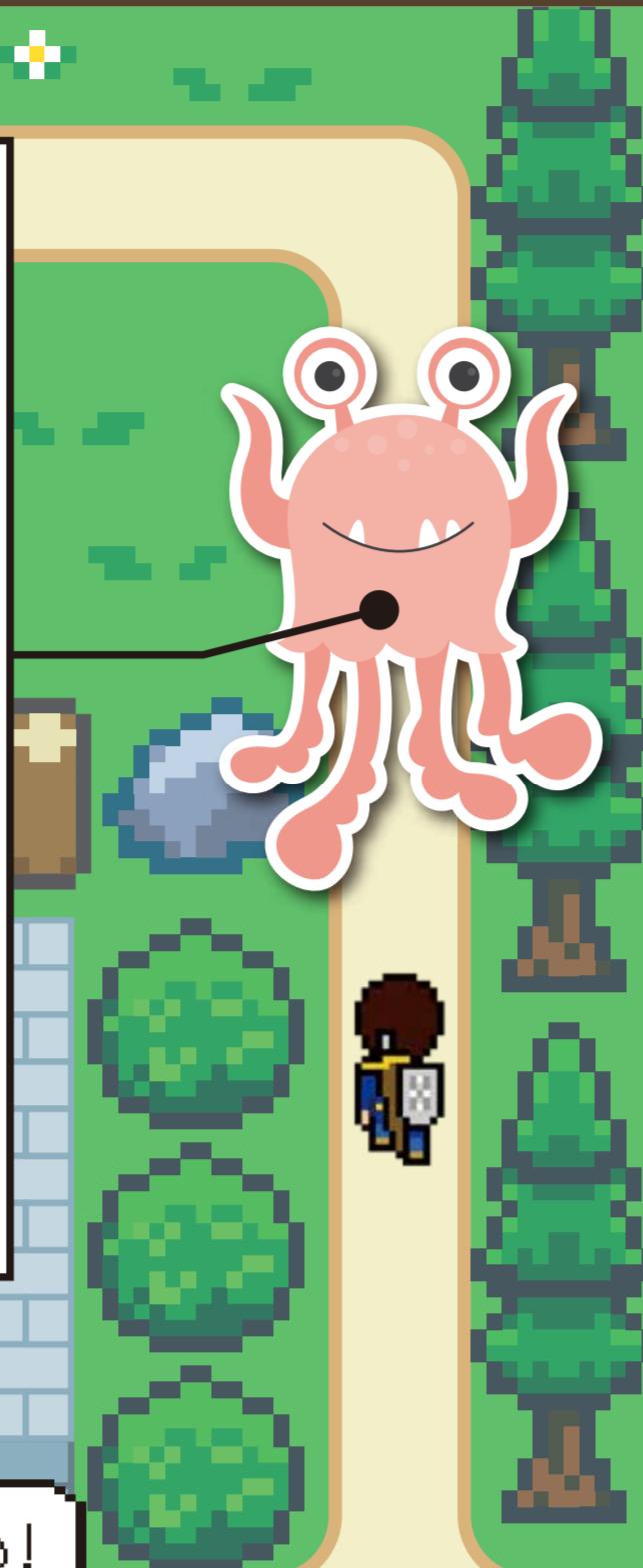
新型コロナウイルス

症状 発熱・せき・のどの痛み・鼻水・味覚や嗅覚の異常・だるさなど
感染経路 ●感染者の咳やくしゃみや、会話で発生する小さなしぶきを目・鼻・口から取り込む
●汚染されたものに触れた手で目・鼻・口を触る

高齢者、心臓病・腎臓病・糖尿病などの持病のある方、一部の妊娠後期の方は重症化リスクが高くなります
→ワクチンで重症化の予防!

9月20日からオミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチンの接種が開始されており、令和6年3月31日まで無料です。

- 流水・石けんによる手洗いやアルコール消毒
 手洗い前に顔(目・鼻・口)を触らない
 三密(密閉・密集・密接)を避ける
 こまめに窓やドアを開けて部屋全体を換気し、換気扇などがある場合は活用して常時オンに
 マスクを着用し、せきエチケットを徹底する



発症しやすいのは子ども!

RSウイルス

症状 発熱・せき・鼻水など
感染経路 ●感染者の咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込む
●ウイルスが付着した手指やもの(おもちゃ、椅子など)に触れたり、舐めたりする

感染の中心は0歳と1歳で、2歳までにほとんどの子どもがかかります。高齢者も重症化リスクが高くなります。

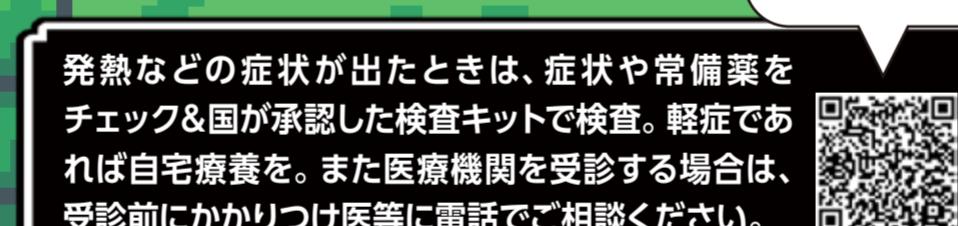
- 子どもが日常的に触れるおもちゃなどの消毒
 流水・石けんによる手洗いやアルコールでの手指消毒
 マスクの着用
特に咳などの症状がある人や、日常的に0.1歳児と接する人など
 人混みを避ける

手洗いとアルコールのポイント

石けんやハンドソープで10秒洗い、流水で15秒すすぐとウイルスの数を1万分の1に減らせます。指先・指の間・爪の間・手首もていねいに洗いましょう。また、アルコールは濃度70%以上のものを選ぶと効果的です。

発熱などの症状が出たときは、症状や常備薬をチェック&国が承認した検査キットで検査。軽症であれば自宅療養を。また医療機関を受診する場合は、受診前にかかりつけ医等に電話でご相談ください。

相談窓口等の情報はこちら



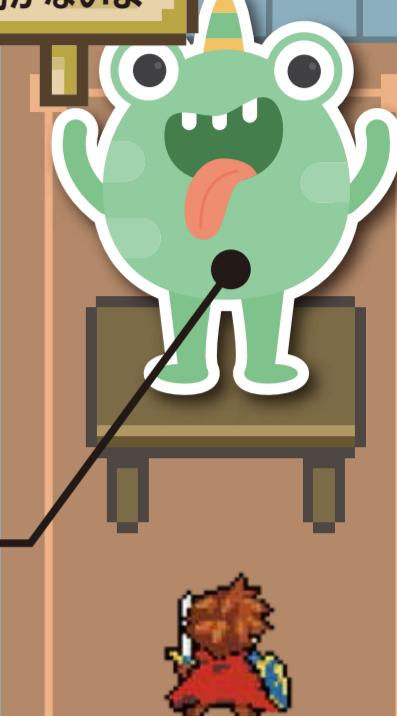
ノロウイルス

症状 下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など
感染経路 ●生や加熱不十分の汚染された二枚貝、感染者が調理し汚染した食品を食べる
●おう吐物や便の処理時、汚染されたものに触れた際にウイルスが付着した手を洗わずに目・鼻・口を触る
※ヒトヒト感染やエアロゾル感染のケースもあります

大抵数日で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化や脱水、汚物をのどに詰まらせる危険があります。

- アルコールが効かないで手洗いを励行
 調理者や調理器具からの二次感染を防止する
調理・配膳前、トイレ後などは手を石けんで30秒程度揉み洗い
 調理器具等の消毒
85度以上で1分以上の加熱か、次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤キャップ2杯を水2ℓで薄め、濃度を0.02%)や亜塩素酸水(亜塩素酸0.05%)に浸す
 食品は中心部まで加熱(85~90℃で90秒以上)

アルコール効かないよ



ワクチン接種が大切!

インフルエンザ

症状 38度以上の熱・頭/関節/筋肉の痛み・全身のだるさ・せき・鼻水など
感染経路 ●感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を吸い込む
●感染者の唾などがついた物に触れる

のどの痛みや鼻水など風邪に似た症状もありますが、全身症状や高熱などが急に現れます。また高齢者や妊娠中の方、などは重症化リスクが高いとされています。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用すると効果が期待できます。

- 毎年、流行前の12月中旬までにワクチンの接種を
 こまめな流水・石けんによる手洗いとアルコール消毒
 加湿器などを使用し、室内的湿度を50~60%に
 人混みを避け、マスクを着用せきエチケットを心がける

けんぽお知らせ板