

かからない&  
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!

## 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を

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。

攻略のツツ

- ☒ 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

特に二枚貝に注意!

## 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。

攻略のツツ

- ☒ アルコールが効かないので手洗いを励行
- ☒ 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%)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

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。

攻略のツツ

- ☒ 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



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。

攻略のツツ

- ☒ 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、室内の湿度を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