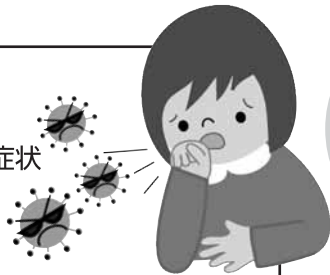


# インフルエンザ&ノロウイルス感染症には、手洗いが一番の予防です。

## インフルエンザ

**症状:** 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状  
**感染経路:** 患者のせきやくしゃみによる感染、患者が触れたドアノブなどからの感染



### かからないためのポイント

- 手洗い 帰宅時、調理前、食事前には手を洗いましょう(下段参照)
- 湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜のウイルスに対する防御機能が低下します。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう
- 人ごみを避ける インフルエンザの流行期は不要な外出は避けましょう

### うつさないためのポイント

- せきエチケットを守る
  - せきやくしゃみがでる時は、マスクをつける
  - マスクがなければティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけ、離れる
  - 手のひらでせきやくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う



※解熱後もウイルスを排出します。解熱した後も2日(幼児の場合は3日)はマスクをするなど配慮しましょう。

## ノロウイルス感染症

**症状:** 吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの胃腸炎症状、発熱などの軽い風邪症状  
**感染経路:** 患者のふん便やおう吐物を手指などを介して感染、ウイルスに汚染された食品を食べることで感染



### かからない・うつさないためのポイント

- 手洗い 排便後、調理前、食事前には手を洗いましょう(下段参照)  
※症状が治まっても、長期間(2~3週間程度)ふん便中にウイルスが排泄されます。人にうつさないためにも、手洗いが重要です。
- 患者のふん便・おう吐物は、気を付けて処理する
  - ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液<sup>※1</sup>を染みこませたペーパータオル等で、ふん便、おう吐物を静かに拭き取る
  - ②拭き取り後は、0.02%次亜塩素酸ナトリウム液<sup>※2</sup>で浸すように床を拭き取り、その後に水拭きする
  - ③使用したペーパータオル等はビニール袋に密閉して廃棄する。十分に換気も行う  
※おう吐物は想像以上に広範囲に飛び散っているため、片付ける人以外は近づかないこと。

※1:500mlのペットボトルにペットボトルキャップ軽く3杯(10ml)の(家庭用漂白剤)次亜塩素酸ナトリウム5%液を入れ、水道水で500mlに薄める。

※2:2ℓのペットボトルにペットボトルキャップ軽く2杯(8ml)の(家庭用漂白剤)次亜塩素酸ナトリウム5%液を入れ、水道水で2ℓに薄める。

### 正しい手の洗い方

ウイルスが付着した手で口や鼻をさわると、感染につながります。石けんを使って丁寧に洗いましょう。



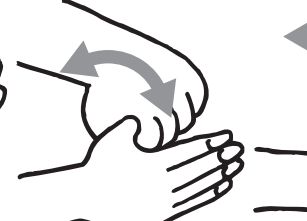
(1)流水で手を濡らし、石けんを適量つける



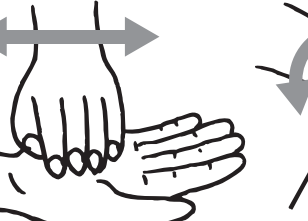
(2)手のひらと手の甲を洗う



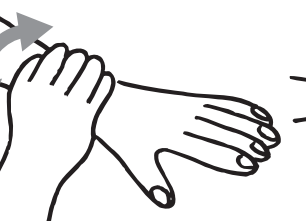
(3)指の間を洗う



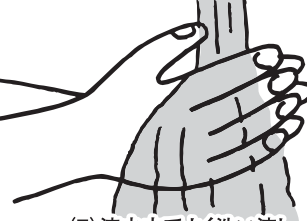
(4)親指も忘れずに洗う



(5)指先や爪の間を洗う



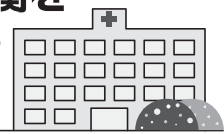
(6)手首を洗う



(7)流水中でよく洗い流し、水分をふき取る

### かかったかな?と思うときは

早めに医療機関を受診しましょう



※抗インフルエンザウイルス薬は、症状が出てから2日(48時間)以降に服薬を開始した場合、十分な効果は期待できません。