

ワツくん健康通信



平成24年12月発行 発行元：鶴見福祉保健センター

シーズン到来!!

予防しましょう インフルエンザ

12月を迎え冬本番の今、気をつけたいのがインフルエンザ。

特に、こどもや高齢者、基礎疾患のある人が感染すると、髄膜炎や肺炎などの重症な合併症を引き起こすこともあります。正しい知識で、インフルエンザから身を守りましょう!

◆感染を抑えるために大切なこと◆

うつさない

①症状がある方は外出を控える

(体調が悪い時は無理をせず休む)

②咳エチケット

(咳やくしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけ鼻や口をティッシュでおおう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を石けんで洗う)



咳・くしゃみがでたら、マスクの着用

うつらない

①人ごみへの外出を控える

②手洗い、うがい

③マスク着用

(患者さんと対面する可能性がある場合)

④なるべく顔を触らない

(鼻、口、目の粘膜からの感染を防ぐ)

⑤体調管理

⑥ワクチン接種

(重症化を防ぐ)



*ワクチン接種は適切な時期に

予防接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。ワクチンの免疫持続効果は約5か月といわれており、毎年流行前の12月上旬までに接種をすると効果的です。

*部屋の湿度にも注意しましょう

乾燥により気管支の防御機能も低下しますので加湿器などで十分な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

◆感染予防の「きほんのき」の手洗い◆

手のひら

手の甲

指の間

指先

親指

手首



石けんをよく泡立てて、指先、指の間など洗い残しの多い部位を意識して洗います。

【お問い合わせ】

鶴見福祉保健センター

健康づくり係 510-1831



防ごう！ノロウイルス食中毒・感染症



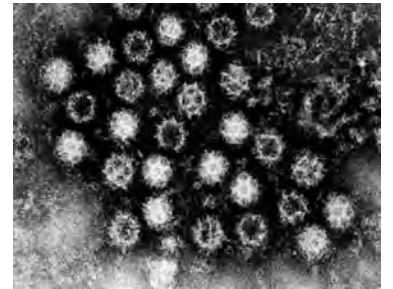
ノロウイルスとは？・・・“感染性胃腸炎”のこと。

● どんな症状になるの？

主に下痢・おう吐などです。おなかにくる風邪ともいわれます。感染力が強く、感染すると約1～2日後から症状が出はじめます。

● もしも感染したら・・・

脱水症状にならないよう水分補給をしましょう！
症状が重い場合は早めに受診しましょう。



ノロウイルス電子顕微鏡写真（約20万倍）
横浜市衛生研究所提供

感染ルートと予防策

ウイルスが口から体に入ることによって感染します。

感染ルート

①感染者のおう吐物・ふん便からの感染

このルートが一番多い！

②感染者が調理時に食べ物を汚染して、それを食べて感染

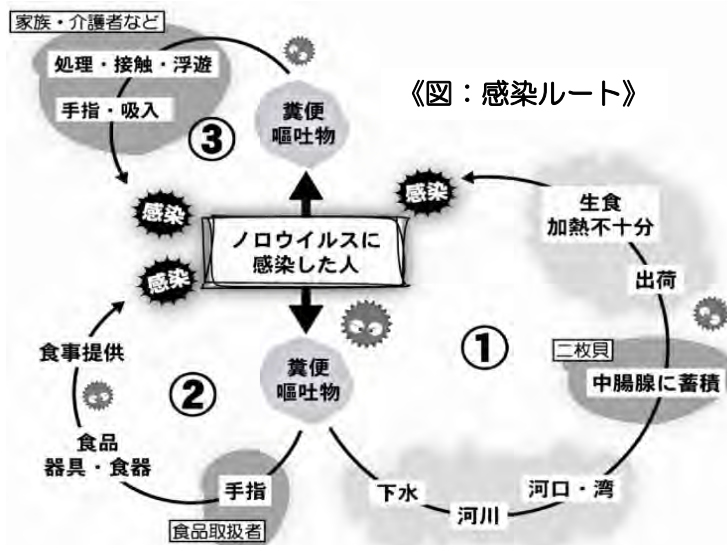
③ウイルスを含む二枚貝を、生や加熱不十分で食べて感染

予防策

- 十分な手洗い
- おう吐物などの処理時は素手で触らない。マスク着用を！
- 塩素系消毒薬で消毒（アルコールは効きません！）

- 感染者は食べ物に直接触れる作業をしない。

- 食品は十分に加熱する。（85℃1分以上）



感染予防のために、普段から十分な睡眠や栄養を取り、体調を良好に保ちましょう!!

【お知らせ】

今年もすでにノロウイルス感染者が増加しており、流行期に入りました。このため、平成24年11月12日に神奈川県は「ノロウイルス食中毒警戒情報」を発令しました！
特に、高齢者施設、保育施設などの集団施設では感染予防のための注意が必要です。

消毒薬の作り方

塩素系消毒薬（成分：次亜塩素酸ナトリウム）の作り方

	0.1%（1000ppm）にする場合 【おう吐物などの処理時用】	0.02%（200ppm）にする場合 【処理後の床などの消毒時用】
原液濃度5%	50倍希釈（水1L+原液20mL）	250倍希釈（水1L+原液4mL）
原液濃度6%	60倍希釈（水1L+原液17mL）	300倍希釈（水1L+原液3.3mL）

一般的な市販の塩素系消毒薬の濃度は5～6%、カップ1杯が約5mL（目安）です。



お気軽にお問い合わせ下さい。
生活衛生課食品衛生係
福祉保健課健康づくり係

TEL:510-1842
TEL:510-1832