

ワツくん健康通信



平成27年12月発行

発行元：鶴見福祉保健センター



あなたは準備していますか？

インフルエンザ対策！

12月を迎え、インフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすい時期となりました。冬季は低温で乾燥しているため、ウイルスや細菌が活動しやすくなります。また、抵抗力が弱い人（乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方など）が感染すると、重症化や合併症が起こる可能性が高くなります。日頃から正しい予防対策を行い、感染症から身を守りましょう！！



やってみよう①

正しい手洗い

- ★指輪や時計は外し、流水と石けんで洗います。
- ★石けんはしっかり泡立てましょう。
- ★下の写真の動作を加えることで、洗い残しの多い部位もしっかり洗えます。



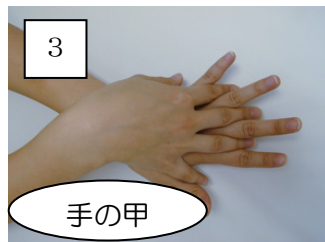
1

手のひら



2

指の間



3

手の甲



4

指先



5

親指



6

手首



うがいも
忘れずに！



やってみよう②

免疫力を高める

★食事はバランスよく、休養を十分とり、日頃から規則正しい生活習慣を身に付け、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



やってみよう③

予防接種（インフルエンザ）

★予防接種をすることで、重症化の予防に役立ちます。接種後、免疫がつくまでには2週間程度かかります。流行前の12月上旬頃までに接種すると良いでしょう。

【お問い合わせ】

鶴見福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係 510-1831



ノロウイルス大流行のおそれ！ 手洗いで予防！

今年の初めから、新たな変異型ノロウイルスGⅡ.17が全国で検出され始めました。この変異型ウイルスが広まると、例年に比べて大規模に流行する恐れがあります。治療に有効な薬やワクチンはないため、感染しないように予防することが大切です。

ノロウイルスについて知っておきたい3つのポイント



1. 3つの感染ルート

ノロウイルスが口から体に入ることによって感染します。
ウイルスが口に入るまでの感染ルートは3つあります。

①人→人
感染者の糞便・吐物の処理時や、乾燥して浮遊したウイルスを吸い込んで感染

②食べ物→人
ノロウイルスが蓄積された二枚貝等を加熱不十分で食べて感染

③人→食べ物→人
感染者が調理した食べ物を食べて感染

調理の前には手を洗おう

2. 感染しても症状があらわれないことがある

ノロウイルスに感染すると、主におう吐や下痢、軽い発熱を引き起こします。通常これらの症状は1～2日で回復しますが、症状がなくなっても、1週間～1か月ほど便からウイルスの排出が続くことがあります。また、感染しても発症しない場合や、風邪に似た症状しか出ないこともあります。



3. 予防方法

よく手を洗い、ウイルスを水で洗い流しましょう。
(※表面 やってみよう①正しい手洗いをチェック！)

エタノール等のアルコール消毒はあまり効果がありません。

感染を広げないために・・・ おう吐物がついた床などの消毒

塩素系消毒薬（成分：次亜塩素酸ナトリウム）の作り方

※手指の消毒には使えません

	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%、キャップ1杯が約5mL(目安)です。

※衣類や絨毯に使うと、色落ちする場合もあるので気をつけましょう。

※酸性のものに直接原液をかけると有毒ガスが発生することがありますので、

必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

生活衛生課食品衛生係

TEL:510-1842

FAX:510-1718

**お気軽にお問い合わせ
合わせください**



バックナンバーはこちら <http://www.city.yokohama.lg.jp/tsurumi/life/kankyo/wakkuntushin.html>

【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27年11月2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。