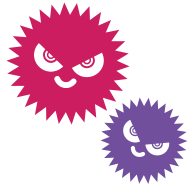


# 保健だより

Vol.19



## 冬の感染症対策

「かからない!」  
「うつさない!」

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症の種類は違っていても、基本的な予防対策は同じです。あらためて感染症予防対策について確認し、一人ひとりが意識して感染症予防に努めましょう。

また、基本的な感染症の予防対策は、新型コロナウイルス感染症にも有効です。

### 冬に流行しやすい感染症

#### インフルエンザ 感染症

今年は流行が予想  
されています

##### インフルエンザの特徴

- ・主な感染経路：飛沫感染
- ・潜伏期間：1～3日
- ・症状：38度以上の高熱  
悪寒・関節痛・咳・鼻水等
- ・治療：抗ウイルス薬（内服・吸入・  
点滴）があります
- ・対策：予防接種  
+ **基本的な感染予防**

#### 感染性胃腸炎

- ・ノロウイルス
- ・ロタウイルス



##### ノロウイルスの特徴

- ・感染源：二枚貝（生）  
感染者の吐物・排泄物
- ・主な感染経路：経口・接触・空気感染など
- ・潜伏期間：1～2日
- ・症状：下痢・嘔吐・発熱
- ・治療：特効薬はありません
- ・対策：食品の加熱処理  
吐物、排泄物の適切な処理  
+ **基本的な感染予防**



手洗いが重要!

### 基本的な感染予防をつげましょう

マスク着用

手洗い  
手指消毒

換気  
密を避ける



十分な栄養と睡眠をとって日々の体調管理を大切に