



感染症にご用心!



空気が乾燥するとウイルスが遠くまで飛びやすくなり感染が広がります。
正しい予防方法で冬を元気に乗り切りましょう!

奈良養生訓

冬の2大感染症

インフルエンザ

症状 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、
全身倦怠感など

奈良県では例年より
1カ月以上早く
10月末より流行しています。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の
対策は共通しています。
右記を参考に感染対策をしてください。

- ▶ 外出後は手洗いや手指消毒をする
- ▶ 部屋の湿度を適切に保つ
- ▶ 人混みはできるだけ避ける
- ▶ 基本的な感染防止策「換気 消毒 距離」、
必要な場面での「マスク着用」
を徹底する



ワクチンで重症化(肺炎など)を防ぐことができます

右記①～③の人はインフルエンザワクチンの
定期接種の対象者です。定期接種実施
期間や費用はお住まいの市町村により異
なりますので、市町村やかかりつけ医にお
問い合わせ下さい。

- ① 65歳以上の人
- ② 60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に
障害があり身の回りの生活を極度に制限される人
- ③ 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の
機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な人

感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど)

症状 おうと 嘔吐、下痢、発熱など

感染性胃腸炎の中でも
特に冬季に多いのは
ノロウイルスによるものです。

少ないウイルス量でも発病するため、人から人への
感染が起こります。また症状が消えてからも、10日か
ら1カ月は糞便中にウイルスが排出されています。

感染している人の便や嘔吐物により
感染が広がります。

汚染した床などは
塩素系漂白剤で適
切に処理・消毒し
ましょう。



予防には手洗いが重要!

嘔吐物などの処理後、拭き取り掃除後、調
理前、食事前、トイレの後、オムツ交換な
ど、ウイルスを広げないためには、**しっかり
手洗い(石鹸を使い30秒ぐらいもみ洗い
し、流水で流す)**をして、手からウイルスを
落とすことが大切です。

