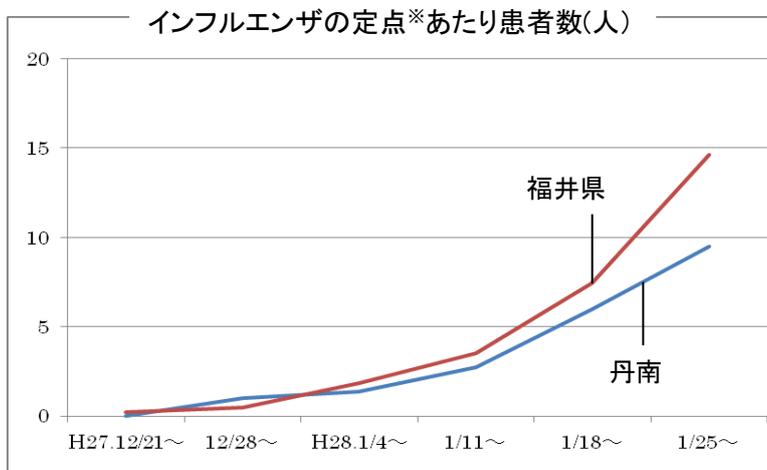




感染症の対策はできていますか？

☆インフルエンザ

インフルエンザは12～3月に流行のピークを迎えます。咳やのどの痛みといった一般的な風邪の症状に加え、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛等の全身の症状が突然現れます。



*定点:人口及び医療機関の分布等を考慮し、県が選定した医療機関

福井県は2月3日にインフルエンザ注意報を発令したにや。暖冬の影響か例年より流行入りが遅くなっているけど、油断せず予防には気を使っしてほしいにゃん！



広報マスコット たんにゃん

<インフルエンザの予防法>

- ・外出後はきちんと手洗い、うがいをしましょう。手指のアルコール消毒も有効です。
- ・室内では適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- ・人ごみへの外出を避けましょう。人ごみに入る場合にはマスクを着用しましょう。

<インフルエンザにかかったら>

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・十分な睡眠をとり、安静にしましょう。
- ・十分な水分補給を行いましょう。
- ・咳やくしゃみなどの症状があるときはマスクを着用してください。
- ・解熱後も一定期間ウイルスを排出しています。解熱直後の外出は避けるようにしましょう。



～咳エチケットを心がけましょう～

- インフルエンザは主に咳やくしゃみによる飛沫で感染します。以下のことに注意し、感染拡大を防ぎましょう。
- 咳・くしゃみがでるときはマスクを着用しましょう。
 - とっさの咳やくしゃみでマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側で口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにしましょう。
 - 鼻水やたんを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。

☆ノロウイルスによる感染性胃腸炎

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は一年を通し発生していますが、特に冬季に流行します。発症するとおう吐や下痢、腹痛などの症状が現れます。近年では、患者の吐物や便などから手指を介して経口感染するヒトからヒトへの感染事例が多くなっているため、手洗い等の予防対策の徹底が一層重要となっています。



<ノロウイルス感染の予防法>

- ・ノロウイルス汚染の恐れがあるカキなどの二枚貝は、**中心温度 85～90℃で 90 秒以上加熱**する。
 - ・調理や食事の前、トイレの後、吐物の処理後などには必ず**手洗い**を行う。
 - ・調理器具等は洗剤などで十分に洗浄した後、**次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度 200ppm)***で**浸すように拭き**、ウイルスを失活化させる(まな板や包丁、ふきん等は**85℃以上の熱湯で1分以上の加熱**が有効)。
- ※次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用塩素系漂白剤に含まれます。原液濃度 5～6%の場合、500ccのペットボトルにキャップ半分(2cc)の原液を入れ、水をいっぱい注ぐと、塩素濃度が 200ppmとなります。

<患者の吐物等を処理する時の注意点>

- ①使い捨てのガウン(エプロン)、手袋、マスクを着用。
 - ②吐物等が飛び散らないよう、ペーパータオル等で静かにふき取る。
 - ③次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度 200ppm)で床を浸すようにふき取り、その後水拭き。
- ※ふき取りに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こと。
※吐物等が乾燥しないうちに速やかに処理し、ウイルスが外に出ていくよう換気を十分に行ってください。

～感染症対策出前講座を実施します！～



- ・感染症予防のポイントを詳しく知りたい…
- ・発生時の対応に不安がある…

⇒当センターの保健師が直接施設に伺い、
実技を通して感染症予防のポイントをお伝えします！

- 内 容: 感染症対策に関する講義および実技(1 時間程度)
- 実施期間: 平成28年2月1日(月)～平成28年3月11日(金)
- 場 所: 丹南管内の施設・事業所等に伺います。
- 費 用: 無料
- 問い合わせ先: 福井県丹南健康福祉センター 地域保健課

TEL:0778-51-0034 FAX:0778-51-7804

※申し込み期限は平成28年2月29日(月)までです(申込書はホームページからダウンロードできます)。

※申し込みが多数で、すべてに応じきれない場合は、今年度当センターの感染症対策研修に不参加の施設等を優先的に実施します。あらかじめご了承ください。

*****お知らせ*****

～悩みごと総合相談会のご案内～

法律問題、こころの相談、生活困窮等の悩みごとに対し、弁護士や医師、相談員等がおこたえます。(相談無料・要予約)

日時	場所	申込み先
平成28年3月6日(日) 午後1時～午後5時	越前市福祉健康センター (越前市府中1丁目11-2)	丹南健康福祉センター 武生福祉保健部 健康増進課 TEL:0778-22-4135