

感染症対策で冬も元気いっぱい

今年もまた、空気が乾燥し、気温が低くなる冬がやってきます。インフルエンザや感染性胃腸炎を引き起こすウイルスは、乾燥する季節に私たちを襲います。年末年始に向けて行事が多くなるこれからの時季、しっかり感染対策し、元気いっぱいに楽しく過ごしましょう。

問い合わせ
 県疾病対策課 TEL 043-223-2665
 FAX 043-224-8910



インフルエンザ

症状

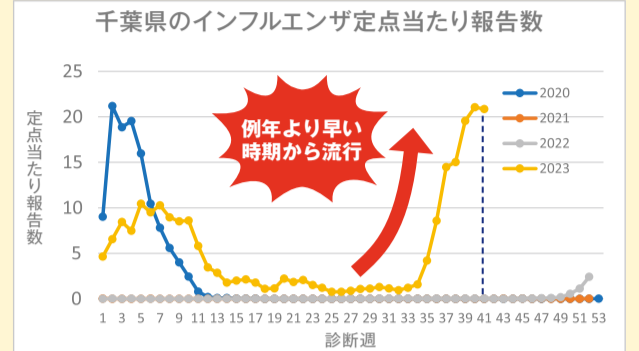
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、喉の痛み、鼻汁、咳など

※重症化すると子どもは急性脳症、高齢者は肺炎などになることがあります。

今年の流行はいつもと違う!!

例年12月～3月が流行シーズンですが、今年は夏も感染者が発生しており、9月には注意報が発令されるなど、例年とその動向は大きく変わってきています。

※定点あたり報告数…各定点医療機関において1週間に診断した患者数の平均値のこと。



対策 予防接種と手洗い・換気をしましょう

ワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。



外出後の手洗い

流水・せっけんで手洗いをするにより手指に付いたウイルスを除去しましょう。



適切な湿度の保持と小まめな換気

室内は加湿器などで湿度(50～60%)を保ち、換気もしましょう。



十分な休養と栄養摂取

休養を十分に取、栄養バランスの良い食事を心がけて体の抵抗力を高めましょう。



対策 咳エチケットも大事です

- 咳・くしゃみが出そうな時はマスクをしましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕などで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1メートル以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。
- 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所で実践しましょう



正しいマスクの着用



※「感染症対策」(首相官邸ホームページ)を元に作成
 (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/pastflyers.html)

感染性胃腸炎 (ノロウイルス)

症状

嘔吐、下痢、腹痛など

※子どもや高齢者は重症化したり、吐しゃ物を誤って気道に詰まらせたりすることがあります。

対策 手洗いと塩素消毒が有効です

- 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- 下痢や嘔吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱わないようにしましょう。
- 汚染された可能性のある場所や器具は、塩素消毒液で消毒しましょう。

【塩素消毒の方法】

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。濃度によって効果が異なりますので、正しく量りましょう。
 ※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

塩素消毒液の作り方

| 製品の濃度 | 食器、カーテンなどの消毒 や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液 | | 嘔吐物などの廃棄(袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液 | |
|-------|--|-----|--|-----|
| | 液の量 | 水の量 | 液の量 | 水の量 |
| 12% | 5ml | 3L | 25ml | 3L |
| 6% | 10ml | 3L | 50ml | 3L |
| 1% | 60ml | 3L | 300ml | 3L |

※製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
 ※次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
 ※嘔吐物などの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。
 ※消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

新型コロナウイルス感染症

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症は5類感染症へ移行し、感染対策についても個人の判断が基本となりましたが、換気や手洗いなどは基本的な感染対策として有効です。これまで冬場には感染者数が増加する傾向がありましたので、感染対策を心がけましょう。

感染拡大防止のため、発症から5日間、かつ、症状軽快後24時間は外出を控えることを推奨します。



コロナに感染?どうしよう!

発熱などの症状があるときは、まずはかかりつけの医療機関を受診し、かかりつけの医療機関がない場合は、外来対応医療機関を受診してください。

発熱時の行動フロー、医療機関の検索などはこちらから▶



受診できる医療機関が見つからない場合や自宅での療養中に症状が重くなった場合には、千葉県新型コロナウイルス感染症相談センターまでご相談ください。TEL 0570-200-139(土・日曜日、祝日を含む24時間受け付け)