

感染症の予防（各疾患の症状と予防方法）

問い合わせ先：健康課 TEL048-736-1199

下記の感染症は、主に冬に流行する感染症です。特に小さいお子さんは感染すると重症化することもありますので、注意しましょう。

【各疾患の症状と予防方法】

●インフルエンザ

1～2日の潜伏期間の後、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、のどの痛みやせきなどの症状が見られます。普通の風邪とは区別すべき病気です。

【予防方法】

- ①重症化予防のため予防接種を受けましょう
- ②咳エチケット(咳をするときはハンカチやマスクで口、鼻をおおう)を心掛けましょう
- ③外出先から帰宅した時、食事の前など、こまめに手を洗いましょう
- ④感染の流行地に行くことや、人混みを避けましょう
- ⑤十分な休養、バランスの取れた食事、室内の適度な加湿や換気を心掛けましょう

●RSウイルス

1週間程度の潜伏期間の後、鼻水や咳、発熱等の症状が出ます。呼吸器や心臓に慢性の病気を持つお子さんは注意が必要です。

【予防方法】

- ①外出先から帰宅した時、食事の前など、こまめに手を洗いましょう
- ②かかってしまった場合は外出をさげ、咳エチケットを心掛けましょう

●感染性胃腸炎

主な原因ウイルスとして、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」などがあります。ノロウイルスによる感染性胃腸炎の潜伏期間は1～2日で、おう吐、吐き気、下痢、腹痛が主な症状ですが、まれに発熱、頭痛、全身倦怠（けんたい）感を伴うことがあります。

感染した人の便やおう吐物に、多量のウイルスが存在するため、便やおう吐物、及びそれに汚染された手指から感染します（症状がなくても便からは1週間程度、長いときには1か月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。）

【予防方法】

- ①料理をする前や食事前、トイレの後などはせっけんで手指をしっかりと洗い、流水で流しましょう
- ②加熱調理する料理は中心部まで十分に火を通しましょう
- ③下痢、おう吐などの症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業を控えましょう
- ④おう吐物などを拭き取る場合は、マスクや使い捨て手袋などを着用して行い、拭き取りに使用したものは、ビニール袋に密閉して捨てましょう
- ⑤汚れた場所は塩素系の薬剤で消毒しましょう