

冬に流行する感染症と予防策

インフルエンザ



- 高熱
- 頭痛
- 関節痛
- のどの痛み
- 咳など

【インフルエンザの感染経路】

・飛沫感染

⇒咳、くしゃみ、会話により病原体を含んだ「しぶき」を吸い込むことで感染



・接触感染

⇒直接または間接的に病原体がついた手で口・鼻・目などを触ることで感染



【インフルエンザの感染予防】

- ・流行時期に人混みを避ける
⇒感染するリスクを下げる
- ・咳エチケット
⇒咳・鼻水等ある場合はマスクを着用し、感染拡大防止
- ・手洗い、手指消毒
⇒ウイルスが体内に侵入する経路を断つ
- ・換気と加湿（湿度40%以上）
⇒換気で室内のウイルス量を下げ、加湿でウイルスの増殖を抑える
- ・ワクチン接種
⇒重症化や合併症の発生を予防できる

ノロウイルス感染症



- 嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱

ノロウイルスにアルコールはあまり効きません！
せっけんと流水で、しっかり手を洗いましょう。

【ノロウイルスの感染経路】

汚染された食品・水を摂取



感染した人が食品を調理



調理器具・調理環境を介して汚染



【ノロウイルスの感染予防】

- 調理・食事前のせっけんでの手洗い
- 食品の十分な加熱（85～90℃で90秒以上の加熱）
- 調理器具・調理環境の衛生管理（塩素系漂白剤で消毒）



※ノロウイルスは乾燥すると空中に漂うため、汚物の処理は乾燥する前に速やかに取り除き、掃除した用具や床などは塩素系漂白剤で消毒しましょう！