

この冬、猛威を振るう可能性があります！

# ウイルス感染にご注意ください！



インフルエンザウイルスに次いで、この冬特に注意が必要な「ノロウイルス」と「ロタウイルス」について、その症状や予防法などをご紹介します。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)

## ノロウイルス

感染性胃腸炎の一種で、年間を通じて発生しますが、特に冬季に流行します。

- 嘔吐と下痢が主な症状。
- 38度程度の発熱や腹痛を伴うことがある。
- 乳幼児や高齢者など体力の弱い方は、脱水症や嘔吐物による窒息死に注意が必要。
- 症状が治まった後も、1週間から1か月程度、ウイルスは便に排泄される。

## ロタウイルス

生後6か月～2歳に多く見られ、急性胃腸炎を引き起こす感染症です。5歳までにほとんどの小児が経験し、生涯免疫を獲得します。11～4月にかけて最も多く発生します。

- 嘔吐と下痢が主な症状。
- 発熱を伴うことが多い。
- 米のとぎ汁のような白色の下痢便が特徴。
- 高齢者施設などでの集団感染も見られる。

## 感染は、どのように広がるの？

ウイルス感染している人から人へと感染します。また、ウイルスに感染した二枚貝などの食品を食べることで感染してしまう場合もあります。

患者の便中のウイルスが、汚染された水や食べ物を通して、あるいは汚染された物の表面に触った手などから口に入り感染します。

## 感染拡大を防ぐために！

### ●ポイント1 手洗いをしましょう！

食事前やトイレの後には、せっけんで30秒以上のこすり洗いが有効です。

### ●ポイント2 タオルは別々に使いましょう！

手洗い後は、個人用タオルかペーパータオルを使用しましょう。症状が治っても、1週間程度はウイルスが便中に残っているため、兄弟での入浴やバスタオルの共有は避けましょう。

### ●ポイント3 しっかり加熱して食べましょう！

加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱(85℃で1分間以上)しましょう。また、調理器具等は使用後に十分な洗浄・殺菌を行いましょう。

### ●ポイント4 念入りに殺菌・消毒を行いましょう！

ドアノブ・手すり・玩具などの殺菌には、市販の塩素系漂白剤(水道水で50～100倍に薄めたもの)に10分程度浸したタオルなどで表面をよく拭き取ると効果的です。

### 【嘔吐物などの処理 3つのポイント】

- ①直接接触らない。
- ②乾燥させないよう、すぐに拭き取る。
- ③すみずみまで消毒する。

ウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるため、速やかに処理することが感染防止になります。

また、直接接触らないように必ず、手袋やマスク、エプロンなどを使用しましょう。処理後は、すみずみまで消毒し、しっかりと手洗いうがいをしましょう。

### 【ロタウイルスには、予防接種があります】

ロタウイルスワクチンは2種類あります。どちらも生後6週から接種できますが、接種できる期間が短いので、かかりつけの小児科医と相談して接種スケジュールを立てておくとう良いでしょう。



チェック！