



健康トピックス

冬に流行する感染症に気をつけよう

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。
感染しないための予防法を身につけましょう。

インフルエンザを予防する8つの予防法

①手洗い

流水と石けんで30秒以上洗ってください。



②うがい

一度口の中をゆすいでから吐き出します。もう一度水を含み、上を向き、のどの奥をうがいします。うがい薬を使うとさらに効果的です。



③症状が出たら早めに受診しましょう

④換気

1時間に1回は窓を開けましょう。

⑤人ごみをさける

⑥マスクをつける

⑦湿度を保つ

部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。



⑧インフルエンザ予防接種

免疫力の弱い高齢者・幼児・呼吸器や心臓などに持病のある方は、接種をお勧めします。

※65歳以上の高齢者の方は、1,000円の自己負担でインフルエンザ予防接種を1回接種することができます。10月初旬に郵送した予診票の質問事項を記入の上、医療機関にて接種してください。

感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の予防法

インフルエンザ予防に加えて2つの予防法

①食材の十分な加熱

85度以上で1分以上加熱しましょう。

②感染性胃腸炎の発症者の排泄物や吐いたものを直接触らない

- ◆使い捨ての手袋を使い、50倍に薄めた家庭用の塩素系漂白剤でふき取ってください。（500mlのペットボトル1本の水に、ペットボトルのキャップ2杯の漂白剤が目安です。）
- ◆ふき取って10分位たったら水ぶきしてください。（金属を腐らせる性質があるため、金属に使用した時は念入りにふき取りましょう。）
- ◆使ったものはビニール袋に入れ、密封し、燃えるごみとして捨てましょう。

