

# 感染症にご注意を！

発症、感染の疑いがあるときは早めに医療機関を受診しましょう

## ☆症状・特徴は？

- ★突然の38度以上の発熱・頭痛・筋肉痛・全身の倦怠感などの全身症状  
(あわせて風邪と同じ症状も現れます)
- ★感染力が非常に強く、潜伏期間は1～2日
- ★感染経路：飛沫感染、空気感染、接触感染
- ★症状が治ってもウイルスが排出される  
(1～7日間程度)

# インフルエンザ

## ☆予防は？

- ★手洗い・うがいはこまめに
- ★人込みは避けて
- ★十分な休養、バランスのよい食事を
- ★マスクの着用
- ★室内の湿度を保つ
- ★インフルエンザワクチンの接種を  
(高齢者、乳幼児、そのご家族は接種を受けることをお勧めします。)

# ノロウイルス

## ☆症状・特徴は？

- ★吐き気、おう吐・下痢・腹痛・軽い発熱など
- ★感染力が非常に強く、潜伏期間は1～2日
- ★感染経路
  - ・ノロウイルスに汚染された食べ物の生食による感染
  - ・二次汚染された食品を食べることによる感染
  - ・集団生活の場で人と人との接触・トイレ等の共有による感染
- ★症状が治ってもウイルスが排出される(1週間～1ヶ月間程度)



## ☆予防は？

- ★十分な手洗いを。特に調理前やトイレの後などこまめな手洗いを
- ★生ものは極力避ける
- ★食品は、85～90℃、90秒間以上の加熱殺菌を
- ★まな板などの調理器具や食器などは使用後すぐに洗い、熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱殺菌を  
また、加熱だけでなく、塩素系消毒液で浸すように拭くことも効果的
- ★おう吐物や便の処理には次亜塩素酸ナトリウム消毒液を  
(ノロウイルスの消毒には、アルコール消毒はほとんど効果がありません。)



## ☆次亜塩素酸ナトリウム消毒液のつくりかた

【台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合】

	濃度	つくりかた
おう吐物や便がついた床、衣類など	0.1%	500mLのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10mL)の漂白剤を加える
調理器具やドアノブ、手すりなど	0.02%	1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱(5mL)の漂白剤を加える

- ★次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使用するときは……
  - ・十分な換気
  - ・ビニール手袋などの使用
  - ・間違っ**て**飲んだりしないよう作り置きはしない
  - ・金属に使用した時は錆びることがあるので、消毒後、水で洗い流すか、ふき取りを

