

保 健
便 り

ヘルスインフォメーション

HealthInformation

お知らせ

冬の感染症に
ご注意ください！

ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年をとおして発生しますが、特に冬季に流行します。手指や食品などを介して、経口で感染、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重

症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

ワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

予防対策

患者のふん便や吐ぶつには大量のウイルスが排出されるので、

(1) 食事の前やトイレの跡などには、必ず手を洗いまししょう。

(2) 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないよう

にしましょう。

(3) 胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

○特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

(厚生労働省ホームページより)

詳しくは、厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。

インフルエンザ

インフルエンザが発生しやすい時期となりました。

インフルエンザが蔓延しないよう、ひとりひとりが感染防止を心がけましょう。

○インフルエンザとは？

・突然の発熱、のどの痛み、せき等の呼吸器障害のほか、頭痛、関節痛などの全身症状が見られます。

・持病がある人、妊婦、乳幼児、高齢者は重症化の恐れがありますので、早めの受診が必要です。

○うつらない・うつさないために、次のことを励行しましょう。

・うがい、手洗い
・なるべく人ごみを避ける
・普段から十分な栄養と休養をとり体調管理に気をつける。

・咳、くしゃみが出るときは、マスクを着用する。
○かかったかな？

とと思ったら
①医療機関で受診しましょう。その際は必ずマスクを着用してください。

②診察の結果、インフルエンザと診断された場合は自宅療養に努めてください。

周囲の方への感染を防ぐため、熱が下がってから2日程度、症状が治まった翌日から7日程度は外出を控えってください。

○重症化防止のために予防接種を受けましょう

・下野市では65歳以上の方の高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。

詳しくは、広報11月号をご確認ください。

問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

よい歯のコンクール表彰式

栃木県主催の平成26年度よい歯のコンクール表彰式が11月20日に栃木県歯科医師会館で行われました。

下野市からは、3歳児よい歯のコンクール部門で小佐見 綾さんが優良賞を受賞されました。おめでとうございます。

