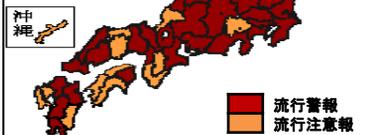


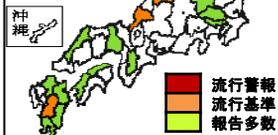
**-かぜ・胃腸炎
・インフル対策-**
産業医 水野光仁

インフルエンザは全国的なピーク期に突入！胃腸炎も散発的に発生しています。手洗いなどの感染予防対策を普段から徹底しましょう！

**インフルエンザ
流行報告状況
12/22**



**感染性胃腸炎
報告状況
12/15**



1. インフルかな？と思ったら、はやめの対策・受診を！

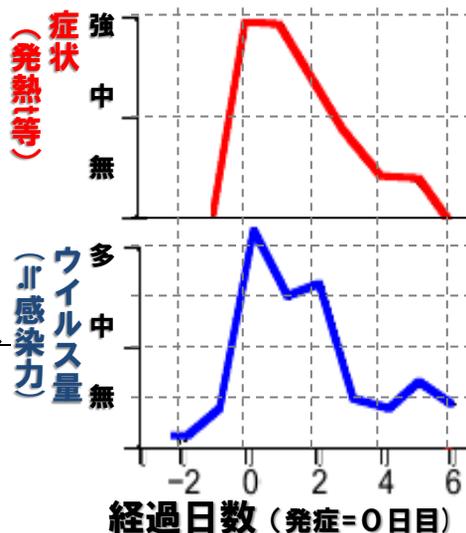
インフルエンザは発症後1～2日目が最も周囲への感染力が高いです。流行期に体調が悪いとき、熱を計って高いようなら、まず医療機関を受診することをお勧めします。持病がない方は急いで受診する必要はありませんが、発症から1日以内には受診しましょう。

なお、症状がはっきりしない状態では検査してもよくわからないことも多いので、可能なら発症後12-24時間位での受診がベストです。

特に家族がインフルエンザにかかっている場合等感染しやすい状況にいる場合は注意が必要です。感染から発症までの潜伏期間は約1～5日(多くは2～3日)で、その期間中にかぜ症状が出た場合は、インフルエンザを念頭に考え、マスク等の対策、医療機関の受診が必要です。

インフルエンザになってしまった場合、周囲への感染拡大予防の為、最低でも解熱確認から24時間過ぎるまで(※)は自宅待機が求められます。それ以降については会社ごとのルールに従って下さい。

(※学校保健法(学童・生徒対象)では2日間)



**2. かぜ
予防基本
4項目！**

- ①かぜ予防には手洗いが一番大事！(かぜの8割は手を介して感染します)
- ②風邪をひいたらマスクをしましょう！(感染拡大予防、のどの加湿の為)
- ③特に感染しやすい環境・状況では予防の徹底(手洗い・マスク等)を！
- ④風邪になりにくい体(適度な運動・睡眠)・環境(湿度 \geq 50%・温度 \geq 20℃)作りを！



こうやって手指から口や鼻の中に入ります。
人は無意識で頻繁に顔を触っています！



しっかり15秒間もみ洗い！

インフル対策では消毒用アルコールスプレーでも可です



マスクは鼻を出さない！

～特に感染しやすい状況～

- ・家族が感染しているとき
- ・換気の悪い閉鎖空間に長時間いるとき(満員電車等)
- ・流行している地域への旅行
- ・病院の中
- ・体が冷えたとき

3. ノロウイルスは感染力が強い！きちんと消毒しよう！

胃腸炎の代表格であるノロウイルスはアルコールスプレーにも耐性があるので注意が必要です。

【汚物(吐物等)の処理方法のポイント】

- ① 使い捨てマスク・手袋をする
- ② 汚れた物は廃棄or屋外にor洗濯に
- ③ 洗剤(原則塩素系)で洗う
- ④ 処理後は必ず手洗い
(・シャワー浴も推奨)
- ⑤ しばらく換気を



【胃腸炎を防ぐための手洗いのポイント】

- ① 食事前、トイレ後、汚物を処理した後は特にしっかり手洗い(水洗い)！
- ② 15秒以上石けん(ハンドソープ)でもみ洗い、15秒以上流水すすぎ！
- ③ 不特定多数の方が触るものに触れた場合も極力手洗いを！

～ノロウイルス感染経路について～

流行期のトイレではほぼウイルスが存在していると考えて行動した方が無難です。「生食用」と書かれている牡蠣もあくまで細菌汚染がないことの保証であって、ウイルスは原則保証していないことに注意して下さい。

主な感染経路

- ① 下痢便から(主に手を介して)
- ② 嘔吐物を処理する時
- ③ 生ガキ等の汚染率が高い食品

