

ほうかつ健康だより 清寿苑 12月

気温や湿度が低くなる今の時期は

インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です！

高齢者は重症化のリスクがあるので注意が必要です。

令和3年12月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

インフルエンザ

潜伏期間：平均2日(1～4日)

感染した人が咳をすることで、飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人が「口から」「鼻から」吸い込んで、ウイルスが体内に入り込む【飛沫感染】によってうつります。

症状

悪寒、頭痛、
高熱(39～40°C)。
頭痛とともに、
咳・鼻水で始まる
こともある。



ポイント

- ※解熱剤によっては脳症を起こす可能性があるため、服用は医師に相談を。
- ※発症後12時以内では偽陰性となる可能性がある！受診のタイミングに注意！
- ※抗ウイルス薬を発症後48時間以内に開始すると十分な効果が得られる。

ノロウイルス

潜伏期間：12～48時間

ウイルスに汚染された食物による【経口感染】、ウイルスに汚染された手指・衣服・物品等を触る【接触感染】、患者の吐物や下痢便が床に飛び散り、周囲にいてその飛沫を吸い込む【飛沫感染】によってうつります。

症状

吐き気、嘔吐、
下痢、腹痛、
発熱など。



ポイント

- ※症状はおさまっても、1週間くらいは便にノロウイルスが排出されている。
- ※ノロウイルスに対する特効薬がない。
- ※脱水による重症化に注意！水分補給を！
- ※安易な下痢止めの服用は、ウイルスの排出を遅らせるので注意！

感染症対策は なんといっても 手洗い です！

①手のひら



②手の甲



③指の間



④指 先



⑤親 指



⑥手 首

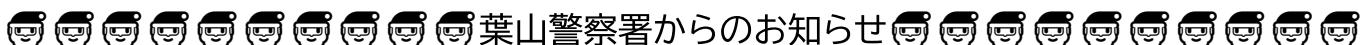


指先 が大事！

指先は無意識に顔周りを
触ってしまい、粘膜から
ウイルスが入る危険性が
高い！ 注意

◎アルコールがなくても
正しい手洗いを行えば確実に効果あり！

◎アルコールによる手指消毒は
アルコールのすり込みが肝心！
アルコール濃度が薄くなり、十分な効果が
得られないので、濡れた手では使わない！



年末年始特別警戒実施中！！

偽架空料金請求サギにご注意！

パソコン操作中に画面がフリーズしてウイルス感染画面

+

画面の連絡先に電話するとコンビニの電子マネー購入を促される

これは「詐欺」です！！

他にも、携帯電話に料金未払いメールから、コンビニで電子マネーを買ってと誘導してくるものもあります。
おかしいなと思ったら、1人で判断せず、家族や警察に相談してください。