

# 家族かんぽり 11

はじめますか？

かぜ・インフルエンザ予防

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。これから数ヶ月は、かぜ・インフルエンザとの“戦い”です。流行し始めてからあわてて...ではなく、今から手洗い...うがいなどで、しっかり予防を心がけてください。

## 換気をしよう！

11月9日は、「いい空気」の語呂合わせから、換気の日とされています。かぜが流行、スくるこれから季節は特に、部屋の換気をこまめにするのが大切です。



# ノロウイルスに注意しよう！！

ノロウイルスとは

冬季に多発する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。とても感染力が強く、100個以下という少量でも感染が成立してしまうといわれています。人の腸管でのみ増殖し（食品中で増えることはありません）、感染した人のふん便や吐物に大量に含まれています。

このノロウイルスに感染すると、24～48時間後に、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出てきます。通常は3日以内に回復しますが、症状が治まった後もしばらくの期間は、便の中にウイルスが排泄され続けます。

せきエチケットで「かからない」「うつさない」

せきエチケットとは、かぜやインフルエンザが流行するときに、感染拡大を防止するためのルールです。まずは「かからない」、そして、もしかかってしまったらできる限り周りの人に「うつさない」、しっかり覚えて実行しましょう！



【その1】 鼻と口をおおう

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れて口を閉め、ふた付きのゴミ箱へ。

【その2】 とっさのときは衣服でカバー  
急なせき・くしゃみは、できるだけ衣服の袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。とっさに手でおおったときは、石けんですっきり洗きましょう。



【その3】 マスクをつける

インフルエンザウイルス又はマスクを通りぬける小ささ。でも、ウイルスを含んだ飛まつ（鼻水やだ液）をとらえることで予防につながります。

