

防ごう! 冬の感染症

例年この時季は、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)が流行します。また、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行する恐れもあります。徹底した予防に努めましょう。

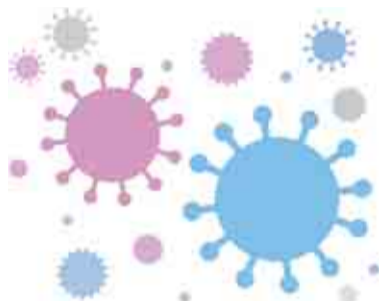


問い合わせ
 県疾病対策課
 TEL 043-223-2665
 FAX 043-224-8910

感染しない・させないために

季節性インフルエンザなどの感染症は、乳幼児や高齢者など、抵抗力の弱い方が感染すると重症化し、最悪の場合命に関わることもあります。

「感染しない・させない」ために、手洗いやマスクの着用、小まめな消毒などの感染対策と併せて、普段から検温するなどして、自分自身の体調の変化に気を付けましょう。



感染症予防のポイント

●小まめな手洗い

帰宅時や、トイレ使用后、調理の前後、食事の前などには、石けんを使って30秒以上かけ、丁寧に洗いましょう。



●マスクの適切な着用

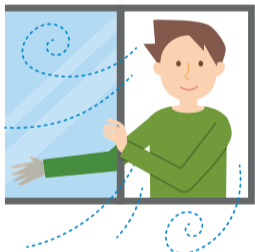
屋内にいるときや会話をする際に人との距離を十分に保てないときは、無症状でもマスクを着用。マスクを着けていないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチで口を覆うなどの「咳エチケット」を忘れずに。

●抵抗力を高める

十分な睡眠とバランスの良い食生活、適度な運動や水分補給を心掛けましょう。

●適切な湿度管理と小まめな換気

空気が乾燥するとウイルスが空気中に漂いやすくなるので、室内の湿度を50~60%に保ちましょう。寒くても小まめな換気を忘れずに。



●予防接種

ワクチンがある場合は予防接種でリスクを減らしましょう。特に、乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方などは、かかりつけ医にあらかじめ相談を。

※季節性インフルエンザの予防接種を希望する方は流行する前に受けましょう。受診するときは、事前に医療機関に予約を入れてから行くようにしてください。



●生ものはしっかり加熱

感染性胃腸炎を防ぐため、加熱が必要な食品は85~90℃で90秒以上加熱して中心部まで火を通しましょう。調理器具などは使用后すぐ洗い、熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒や家庭用消毒液で小まめに消毒を。

冬に流行する主な感染症

季節性インフルエンザ

(ウイルスが原因で起こる急性の呼吸器感染症)

【症状】 急な発熱(38℃以上の高熱)や喉の痛み、咳、関節痛、倦怠感など

【感染してしまったら】

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用することでウイルスの量が減少します。感染力が強いので受診以外は外出を控えましょう。

※インフルエンザの詳細情報は厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚労省 インフルエンザ 検索



感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)

(ウイルスが原因で起こる感染力が強い胃腸炎)

【症状】 嘔吐、腹痛・下痢、発熱など

【感染してしまったら】

嘔吐や下痢で多くの水分が失われるので、経口補水液などで水分を少量ずつ小まめに取って脱水症状を防ぎましょう。

溶血性連鎖球菌(通称：溶連菌)感染症

(細菌が原因で起こる感染症)

【症状】 発熱、喉の痛み、発疹など

【感染してしまったら】

主に抗菌剤で治療します。症状が治まっても処方された抗菌剤は最後まで飲み切るようにしてください。

家族に症状が！二次感染を防ぐには

- 症状があるときはマスクを着用。症状が治まるまで、家族と別の部屋で過ごすなど接触頻度を減らしましょう。
 - 小まめに手洗い。一日に数回、身の回りを消毒。
 - 症状のある人は、最後に入浴。タオルの共用などはやめましょう。
 - 感染性胃腸炎の場合、吐しゃ物には大量のウイルスが含まれているため、処理するときは、換気のために窓を開け、直接触れないようにビニール袋とマスクを着用。汚れた物や場所は塩素系漂白剤で消毒を。
- ※ノロウイルスやロタウイルスにはアルコール消毒が効きません。

コロナかなと思う症状があるときは

65歳以上の方、つらい症状(息苦しさ・発熱など)がある方、妊婦の方や子どもは、**日頃通院している医療機関か、お住まいの近くにある医療機関にまずは電話で相談してください。**

相談先に困ったときは、**県ホームページに掲載している医療機関や、下記の相談先**へお問い合わせください。

●千葉県発熱相談コールセンター

TEL 0570-200-139(土・日曜日、祝日含む24時間対応)

※千葉市、船橋市、柏市にお住まいの方は、各市の相談センターへお問い合わせください。

また、県ホームページの「コロナかなと思う症状があるときは」にフロー図を掲載していますので、ご覧ください。



感染症についての相談は…

千葉県医療相談窓口

千葉県医療安全相談センター TEL 043-223-3636
 (月~金曜日9時~12時、13時~16時30分)

※千葉市、船橋市、柏市に在住の方は、各市の相談窓口をご利用ください。

千葉県内の感染症の情報は…

千葉県感染症情報センター 検索



厚生労働省感染症・予防接種相談窓口

TEL 050-3818-2242(平日9時~17時)