会長		担当理事		会計	

草健第１９１号
令和５年１０月１３日

一般社団法人　草加八潮医師会
会長　　内藤　毅嗣　様

草加市長　山　川　百合子

「インフルエンザ」及び「ノロウイルス」に関するポスターの掲示について（依頼）

日頃、本市の保健行政の推進につきまして、ご理解とご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

今年度も新型コロナウイルスと季節性インフルエンザやノロウイルスといった感染症の同時流行に備え、それぞれの対策を行う必要があります。そこで、季節性インフルエンザ、ノロウイルスについて広く市民への周知を図るため、貴会の会員施設におけるポスター掲示につきましてご依頼させていただきますので、特段のご配慮をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

ポスターの掲示期間　　令和６年３月末頃まで

問い合わせ先：草加市健康づくり課
担当　山　﨑
電話　９２２－１１５６
FAX　９２２－１５１６

草加八潮医師会 収受 5.10.13 第701号

予防しよう！

インフルエンザ

今年はインフルエンザの流行が続いています。秋から冬にかけてはさらに流行しやすいシーズンになります。
インフルエンザにかかると、急な発熱、せき・鼻水、喉の痛み、関節の痛みなどの症状が出ます。
一人一人が「かからない」「うつらない」ための対策を実施しましょう。



手洗い・うがい

外出から戻った時、トイレの後、作業の前後などは
こまめに手洗い・うがいをしましょう。



マスクを着用する

咳やくしゃみが出ているときや人混みでは、マスクを着用することで、飛沫感染を予防することができます。



流行前の予防接種

高年者など抵抗力が弱っている人は重症化しやすいので、予防接種を受けることを検討しましょう。
＊新型コロナウイルスワクチンを接種した日にも接種できます。





体調管理

身体の免疫力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。





適度な室温・湿度

加湿器・エアコンなどを利用して適切な湿度（50～60%）室温（18～20℃）をに保ちましょう。1～2時間に一回の喚気を心がけましょう



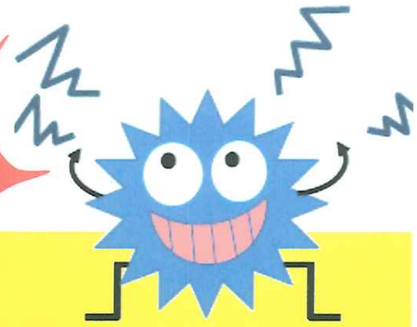
感染したかな？と思ったら…早めに受診しましょう

インフルエンザの治療は、**感染から２日以内の治療開始が効果的**とされています。

＜問い合わせ先＞草加市健康づくり課　922-1156



感染に注意!!
ノロウイルス



特徴

- 10月に流行が始まり**11月～2月にピーク**を迎えます
- **感染力が強く**、感染すると胃腸炎症状（嘔吐・下痢等）がでます
- 潜伏期間は1～2日、一般的に2～3日で回復しますが、
  高年者や乳幼児、抵抗力が弱っている人では**重症化**することがあります
- 症状が治まってからも**ウイルス**はしばらく**ふん便などを通じて身体から排出**されます



3つのポイントから感染を予防しよう

手洗いをしっかりと！

特に調理の前後、食事前、トイレの後、帰宅後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう

手洗い回数		残存ウイルス
手洗いなし	0回	約１００万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01%（数百個）
	2回繰り返す	約0.0001%（数個）

2度洗うと効果的です。

＊消毒用エタノールによる消毒はノロウイルスに対しては十分ではありま



食品にしっかり火を通そう！

ノロウイルスは熱に弱いので、中心部が85度以上になるよう加熱しましょう

貝類なども生食は避けましょう



調理器具や調理台は「消毒」していつも清潔に

消毒は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です



人からの感染を防ぐ！

感染した人のふん便・吐物からの二次感染や飛沫感染を予防しましょう

感染した人のふん便・吐物・おむつなどの汚物を片付けるときは・・・

感染対策をして静かにすばやく処理しましょう





乾燥するとウイルスは空気中に飛び散ります

もしも感染の疑いがある場合は…

必ず医療機関を受診しましょう。

問い合わせ先　草加市健康づくり課　TEL 922-1156