

インフルエンザや感染性胃腸炎に注意しましょう！

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。例年12月～3月が流行シーズンです。

- 【感染経路】 ①飛沫感染 咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込んだ場合。
②接触感染 ウイルスが付いた手で、目や鼻、口などの粘膜に触れた場合。
- 【症状】 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が、比較的急速に現れる。のどの痛み、鼻汁、咳などの呼吸器症状も見られる。

【潜伏期間】 通常1～3日

【予防方法】

- ①流行前に予防接種を受けましょう。(重症化予防に役立ちます)
- ②外出後には手洗い(※裏面参照)を実施しましょう。
- ③適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- ④十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ⑤流行時には人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- ⑥こまめに換気を行いましょ。 (対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です)

咳やくしゃみが出る時は
マスクを着けよう



- ・高熱が続く、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ、医療機関を受診しましょう。
- ・特にこどもが罹患した場合、急に走り出すなどの異常行動を起こすことがありますので注意しましょう。



ウイルスや細菌などにより、咳、鼻水、咽頭痛、呼吸困難などの症状を示す症候群を、「急性呼吸器感染症」と言います。
インフルエンザ以外にも、新型コロナウイルス、RSウイルス、百日咳など、様々な感染症が含まれますが、**基本的な感染対策は同じ**です！



手洗い



咳エチケット



こまめな換気

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎の原因となるウイルスや細菌は多数あるため、1年を通じて発生があります。

特に、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬季に流行します。

- 【感染経路】 ①経口感染 ウイルスにより汚染された食品を、加熱不十分で食べた場合。
②排泄物の処理が不十分な場合(二次感染)。

【症状】 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱 など

【潜伏期間】 通常1～2日

【予防方法】

- ①調理前、食事前、トイレの後、おむつ交換の後など、こまめに手洗いをしましょう。
- ②食品は十分に加熱(中心部が85～90℃で90秒以上)しましょう。
- ③二次感染防止のために、患者の排泄物の処理を行う場合、マスクと手袋を着けましょう。処理後は必ず手洗いをしましょう。
汚染された場所は、有効な消毒液などで消毒しましょう。

吐物1g中の
ウイルス量
100万個以上



- ・症状がある時は、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。
- ・口から水分がとれない場合は、医療機関を受診しましょう。
- ・下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので、症状がある際は医療機関に受診しましょう。

排泄物の処理方法

■床についてしまった場合

- ① 窓をあけて十分に換気をする。
- ② マスクと手袋を着用し、ウイルスが飛び散らないように、排泄物をペーパータオル等で静かに拭き取る。
- ③ 次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約 1000ppm)で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをする。
- ④ 排泄物などをふき取ったペーパータオル等は、ビニール袋に次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約 1000ppm)をいれて密閉し、廃棄する。

⚠️ ごみ袋も取扱注意!

ごみ袋の空気を抜くと、病原体が空気中に飛散する恐れがあります。空気を抜かずに、口をしぼって捨てましょう。



■衣類についてしまった場合

洗剤で下洗いした後、熱湯(85℃以上で1分以上)か、消毒液(次亜塩素酸ナトリウム 200 ppm)に30～60分浸けて消毒する。

💡 消毒液の作り方(原液濃度 5%の場合)

用途	濃度	薄め方の例
嘔吐物などの消毒・廃棄	0.1% (1000ppm)	水 : 500ml のペットボトル 1 本 原液 : 10ml (ペットボトルキャップ 2 杯)
衣類・食器などの浸け置き 便器、床、ドアノブなどの拭き消毒	0.02% (200ppm)	水 : 2L のペットボトル 1 本 原液 : 10ml (ペットボトルキャップ 2 杯)



次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。塩素系漂白剤の使用には注意が必要です。ご使用前には必ず、各製品に表示している内容をご確認ください。

手洗いについて

石けんと流水を使って、15 秒以上洗いましょう。
指のあいだ、親指のまわり、爪のあいだなども忘れないよう、
しっかり洗いましょう。

正しい手洗いを
動画で確認!

政府広報オンライン
正しい手洗いの仕方



手洗いの前に

爪は短く切りましょう。
時計や指輪は外しましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。

洗い終わったら

十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパー
タオルで拭きましょう。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

【お問い合わせ先】

四日市市保健所

保健予防課 保健予防係(感染症に関すること)
衛生指導課 食品薬事係(食品に関すること)

電話:352-0595 FAX:351-3304

電話:352-0592 FAX:351-3304