

ノロウイルスによる食中毒にご注意ください

毎年、秋から冬にかけてノロウイルスによる食中毒が多く発生し、大規模な集団発生の事例も報じられています。ノロウイルスの特徴をよく知って、予防しましょう。

何が原因なの？

さまざまな食品をノロウイルスに感染している人が調理し、手から食品にノロウイルスを付着させてしまうことが主な原因です。

また、カキ等の二枚貝は、海水中のノロウイルスを蓄積してしまうことがあり、加熱不十分による食中毒が起きています。

どのような症状なの？

突発的な吐き気やおう吐、腹痛・下痢等が特徴です。

通常3日程度で回復しますが、乳幼児や高齢者の場合、おう吐や下痢による脱水症状に注意が必要です。

予防方法は？

■ 手洗いの徹底

外出後やトイレの後など、日常の手洗いを確実にすることが最も効果的な方法です。特に、調理の前と食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。

せっけんをよく泡立てて、手のひら、手の甲、指の間、指先、手首を洗い、十分な水で洗い流しましょう。泡立てて手の汚れを落とすことで、ノロウイルスを手指から落とすことができます。

■ 食品の十分な加熱

食品を加熱調理するときには、中心部まで確実に加熱しましょう。85℃以上・90秒以上の加熱によりノロウイルスの感染能力はなくなります。

■ 調理器具の消毒

まな板やざる等の調理器具は、食器用洗剤で充分洗浄し、熱湯消毒または、塩素系消毒液で消毒しましょう。

■ 体調管理と身だしなみ

ノロウイルスに感染した調理人により食品が汚染され、食中毒を起こす事例が増えています。自分が汚染源とならないように、日頃から体調管理をしましょう。

また、マスク、エプロン等、清潔な服装をし、食品にはできる限り直接触れないようにしましょう。

問合せ 生活衛生課 ☎内線 428

感染症の予防について

9月24日～30日は結核予防週間

知って予防 早めの受診

結核は過去の病気ではありません

結核は、現在でも都内で約2500人の新規患者が報告されている感染症です。東京都の罹患率は、全国5位と高く、荒川区の罹患率も高い状況です。平成26年の区内新規患者は、65歳以上の方が半数以上を占めています。

◆ 結核とは

患者のせきやくしゃみに含まれる結核菌を吸い込むことで感染する病気です。

初期症状は、せきやたん、発熱等、風邪とよく似ているため、発見が遅れることがあります。症状がはっきりと現れにくい高齢者では食欲低下や体重減少がサインの場合もあります。

◆ 早期発見

胸部レントゲン検査を受けることで結核を発病しているかどうかを調べることができます。健康診査等で早期に発見できれば、周囲の人への感染も防げます。

年に1回は健康診査を受け、せき等の症状が2週間以上続くときには早めに医療機関を受診しましょう。

◆ 治療

結核治療薬を6か月～1年間で内服することで治ります。

発病してもたんに結核菌がいなければ通院治療が可能です。進行し、たんの中に結核菌が含まれるようになると、周囲の人に感染させる可能性があり、入院治療が必要となります。

インフルエンザの感染を予防しましょう



インフルエンザは通常の風邪と違い、38℃以上の高熱・悪寒・関節痛・筋肉痛等、全身症状が強いことが特徴です。肺炎や脳炎等重症化することもあります。

感染した人が咳やくしゃみをすることで飛んだウイルスを吸い込む「飛沫感染」と、感染した人がウイルスの着いた手で触れたドアノブやスイッチ等に、ほかの人が触れてうつる「接触感染」があります。

！ 感染予防のポイントは

せきエチケット

手洗い

予防接種

予防のために以下に努めましょう

- ▶ 流行時はマスクの着用をし、人混みを避ける
- ▶ 外から帰ったとき、調理や食事の前等は、こまめに手を洗う
- ▶ 室内を適度な湿度に保つ
- ▶ 日頃から十分な休養と栄養を取り、抵抗力を高めておく
- ▶ 重症化予防のために、毎年予防接種を受ける（毎年流行するウイルスの型が変わります）

高齢者・小児・妊娠中の方・基礎疾患がある方

重症化しやすいので注意が必要です。症状がある場合は、早めにかかりつけの医師に相談・受診してください。水分補給に努め、安静に過ごしましょう。

周囲への感染を防ぐために

熱が下がって2日目までは、できる限り人が集まる場所での活動を控えましょう。外出時はマスクを着用する等、せきエチケットに努めましょう。

問合せ 保健予防課 ☎内線 430

広告

広告内容の問い合わせは各事業所へ

モノリス秀建(株)

〒116-0011 荒川区西尾久8-48-5
Tel 0120-24-2494
http://monolithsyuken.co.jp

LIXILリフォームショップモノリス秀建

建設業の許可 東京都知事許可 特22号第81332号
一級建築士事務所登録 東京都知事登録 第34412号

片付けが苦手...と思っている主婦の方!!
時間もなし。しまう場所もない.....
でも そのままで良いですか?

出しっぱなしはさらに汚れが付着し仕事は倍増です。

収納もお手入れも
叶えるそんなキッチンあります。

何しろ
新しいキッチンは家も
気持ちも明るくしてくれます。
今まで以上に暮らしやすく。
お茶碗洗うので
さえ楽しい!!



キッチン
の問題我慢している皆様ご相談下さい!!



介護施設・求人検索情報サイト

ういず安心ナビ

(エリア) 東京
埼玉
神奈川

介護施設の検索



お近くの有料老人ホーム・
高齢者向け住宅などの
介護施設など

求人情報の検索

ホームヘルパーや
ケアマネージャー、
看護師など介護系の求人

介護情報の検索

介護旅行の検索

地域の介護情報や車い
すで行ける介護旅行
プランなど

ういず安心ナビ

検索

携帯電話の方は
こちらから



http://www.wisnavi.net

運営
会社

Welfare Information Service Network
株式会社 ウイズネット

0120-294-776

※携帯でも
ご利用可能
http://www.wis-net.co.jp

ウイズネット 検索

〒330-0856 埼玉県さいたま市大宮区三橋二丁目795番地