

正しい

こまめな

インフルエンザ・ノロウイルス

手洗いが**感染予防の基本**です

- ★日常生活の中では、気が付かないうちにウイルスに接触している可能性があります！
外出後、食事前、トイレ後、こまめに手洗いをしましょう。
- ★外出時は**マスク**を着用し、人が多く集まる場所への外出はできるだけ避けましょう。
- ★バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、体力を落とさないようにしましょう。

感染かな？
と思ったら

まずは近くの病院に受診し、診断を受けてください。

透析に来院する前に、必ずクリニックに連絡をして下さい。

下痢やおう吐がひどく食欲がない場合は、胃や腸を休める為に無理に食事はしないでください。食事が摂れる場合でも、消化の良い食事にしてください。

ドライウェイトより体重が減っている時は脱水が疑われます。体重の変化を見ながら、少しずつ水分補給をして下さい。体力が消耗していますので、安静にして過ごして下さい。

インフルエンザ

A型にはソ連型と香港型があり、ウイルスがどのように流行するかはその年によって違います。このほかB型があります。また、新型のウイルスが発生する場合があります。

感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人感染しています。

症状：38℃以上の高熱 咳 のどの痛み 関節痛

感染経路：飛沫感染（感染した人がせきをして飛んだウイルスを別の人が口や鼻から吸い込む）

接触感染（ウイルスが付着したドアノブなどに触れ、その手で鼻や口に触れて粘膜を通じて体内に入る）

ノロウイルス

冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。

感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から入ることで感染します。

症状：吐き気 おう吐 発熱 腹痛 下痢

感染経路：感染した人の便やおう吐物からウイルスが飛散し、知らずに吸い込む

ノロウイルスに汚染された食品を食べる。（牡蠣などの2枚貝に多くみられます）

感染者に対応する時は

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒をします。

トイレ（便器、床、ドアノブ） その他おう吐物で汚れた場所

必ずマスク、上着、ビニール手袋を着用し、雑巾や紙など廃棄できるものを使って汚物を処理します。汚物は必ずビニール袋に入れ、口を閉じて廃棄します。

衣類は漂白剤に浸けてから、感染者とは分けて洗濯します。

★タオルは家族一緒に使うのは避け、別々に用意しましょう。

★食事では生ものは控え、十分に加熱した料理にしましょう。

調理器具、ふきんなどもこまめに消毒し、清潔にしておきましょう。

