

冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒 ～手洗い・加熱・消毒が効果的～

冬から春先（1～3月）にかけてノロウイルスによる食中毒が多く発生しています！ 子どもや高齢者の方は、急性胃腸炎による脱水症状や、おう吐物による誤嚥性肺炎などの危険が伴いますので、特に注意してください。

昨年の給食による集団食中毒の際には、ご家庭や学校等で手洗いや消毒を徹底していただいたことにより、二次感染が予想以上の感染に及ばずに済みました。感染予防の基本は、ていねいな手洗いです。この時期は、特に手洗いを励行しましょう！！

《ノロウイルスの特徴》

食中毒や感染性胃腸炎を起こすウイルスで、感染力が強くごく少量でも手指や食品などを介して口から体内に入ると、人間のお腹の中で増殖し、おう吐・下痢・腹痛・軽い発熱などの症状を引き起こします。



感染を予防するには！

- ・基本は石けんで手洗い（外出後・トイレの後・食事前）
- ・十分な加熱（生で食べるのは控えましょう・ノロウイルスは比較的熱に強いのでしっかり加熱しましょう）
- ・調理器具は洗浄と消毒を徹底

家族がノロウイルスに感染したら！

ペットボトルで、家庭用の塩素系漂白剤※を用いて、用途に応じた消毒液が簡単に作れます。

用途別	原液の量	全体量（水）
おう吐物処理0.1% （1000ppm）消毒液	家庭用塩素系漂白剤のキャップ2杯 （5ml×2＝10ml）	原液を含めて 500ml
食器・衣類・ドアノブ等0.02% （200ppm）消毒液		原液を含めて 2ℓ

※台所用漂白剤
（洗濯用ではありません）

おう吐物などの処理

○患者のおう吐物やおむつなどでは、次のような方法で、すみやかに処理し、**二次感染を防止**しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

- ・使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
- ・ペーパータオル等で静かにふき取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
- ・ふき取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に**密閉して廃棄**します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
- ・しぶきなどを吸い込まないようにします。
- ・終わったら、ていねいに手を洗います。

食器・環境・リネン類などの消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、**他のものと分けて洗浄・消毒**します。
- 食器等は、食後すぐ、台所に戻す前に200ppmの塩素液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素液などで消毒します。
 - ・次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - ・85℃で1分間以上の熱水洗濯や、**塩素液**による消毒が有効です。
 - ・高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

今年こそ禁煙！

一年の計は元旦にあり！今年「禁煙」を目標にしませんか。

喫煙は吸っている本人にとっても、その周りの人達にとっても健康被害が及びます。禁煙すると、がんを含む多くの病気の予防につながります。



禁煙開始日を定める！

灰皿等を処分する

禁煙外来に行く



禁煙宣言をする！

禁煙仲間をつくる

禁煙外来については
※和歌山県ホームページ
「和歌山県のたばこ対策」参照

♥はたちの献血キャンペーン♥

二十歳の君が つなげる命



寒さが厳しくなるこの季節、体調を崩す方が多いこともあり、献血者が減少しがちです…。若くて元気な皆様！ぜひご協力を！！

*献血の日程は健康カレンダーを♥♥

乳がん検診はもう受けましたか？

- 医療機関への予約はお早目に！年度内に**予約できない**場合があります。
- 受診券の有効期限は平成30年3月31日です。
 - *受診の際には、4月末に送付した受診券が必要です。紛失された方はお問い合わせください。