

# インフルエンザ・ノロウイルスにご注意!!



日々、社会福祉法人若山会の事業運営に多大なるご協力・ご理解を賜り、誠にありがとうございます。

10月に入り、朝夕と涼しくなり、インフルエンザ・ノロウイルスといった感染症が流行する時期が近づいてきました。

しっかりと予防をして、感染症に罹患しない様に気をつけていきましょう。

## (インフルエンザへの予防)

- ・ こまめな手洗いを心がけましょう。
- ・ 十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・ 乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

## (症状のある方は)

- ・ 医療機関を早期に受診し、無理して学校や職場などに行かないようにしましょう。
- ・ マスクを着用するなど「咳エチケット」を心がけましょう。
- ・ 人混みや繁華街への外出を控えましょう。



## ※ 咳エチケット

- (1) 咳やくしゃみをするときは他の人に向けて発せず、ハンカチやティッシュで口を覆う。
- (2) 咳やくしゃみのある時は、出来るだけマスクをする。
- (3) 咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。
- (4) 使用したティッシュは、ゴミ箱に捨てる。



## (ノロウィルスへの予防)

### □手洗い

トイレの後、調理をする際、食事の前は必ずよく手を洗いましょう。  
また、集団施設などでのタオルの共用は極力さげましょう。



### □食材の加熱

カキなどの2枚貝を食べる時は85～90℃以上で90秒以上中心部までよく加熱しましょう。

### □調理器具類（まな板、包丁、ボール、ふきん等）の洗浄、消毒

次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）の200ppm溶液に5分間漬け込むか、同溶液をふきん等に浸して拭き、5分以上経過してから水道水で完全に洗い落とします。

または85℃以上で1分以上の加熱をします。

### □汚物の処理

床上のおう吐物や便などは乾燥によるウイルスの浮遊を防ぐことが重要です。

ペーパータオルで覆い、消毒液（1000ppm）をかけて10分以上放置した後、新品のビニール袋を反転し手の中に入れて包み込んで取ります。その後、床も消毒液で拭きましょう。マスク、ゴム手袋を着用して行いましょう。

手洗い、うがいを励行し、日常的に清潔を保つことが重要です。特に、排便後や調理前は流水でしっかりと手を洗いましょう。

## ☆以上の予防をしっかりと行い

インフルエンザ・ノロウィルスに

罹患しないようにしましょう。

