

**1月に注意してほしい感染症**
**インフルエンザ**
**ノロウイルス**

冬場 1 月から 2 月に患者が増え、1 月にピークを迎えるインフルエンザとノロウイルス。

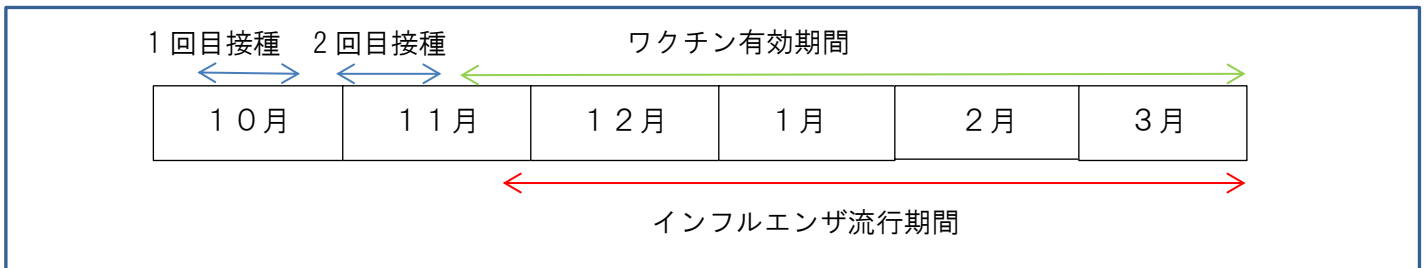
正しい知識をつけ、予防に努めましょう


**インフルエンザ**

**【症状】** 毎年冬に流行するカゼの代表。急な発熱・倦怠感・関節症などが主な症状。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすく、肺炎や気管支炎、乳児では中耳炎や熱性けいれんなどの合併症を起こすこともあります。

**【家庭での看護】** 安静・保温が基本です。高熱が続き、体力を消耗させ、胃腸も弱るので消化のよい食べ物を摂り、こまめに水分補給をします。

**【予防】** マスク・手洗い・人込みを避ける・うがいなどが基本です。また睡眠を十分に取って疲れをためない、日頃から良質なたんぱく質・ビタミン C を特に意識し栄養バランスを考えて食事を摂ることも大事です。予防接種を受けておくと、予防効果が期待できます。ワクチンの効果は摂取後 2 週間～5 か月程度です。流行時期を迎える前に早めに摂取しておきましょう。


**ノロウイルス**

**【症状】** 嘔気・嘔吐・下痢・腹痛が主な症状。感染して 1～2 日経過すると嘔吐、下痢といった症状が現れ、軽度の発熱を伴うこともあります。通常はこれらの症状が 1～2 日ほど続き自然に回復することがほとんどです。しかし、乳幼児や高齢者では頻回な下痢と嘔吐で脱水や吐物による窒息、肺炎を起こし、重症化する可能性があります。

**【家庭での看護】** 個室に隔離し接触予防対策を行います。

吐き気が強い場合は欲しがっても水分を与えないでください。吐き気が落ち着いてから少しずつスポーツドリンクや経口補水液を飲ませ脱水症状を起こさないようにしましょう。

**【予防】** うがい・手洗い・消毒・二枚貝を食べるときには十分に加熱処理を行いましょう。

**【嘔吐物の処理方法】** ①付着した嘔吐物を取り除く(手袋・マスク・プラスチックエプロン着用)

②熱湯につけるか、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに 30 分～60 分つける

③他のものと別に洗濯機等で洗濯する



0.02%塩素系漂白剤調整液 (市販されている 25%の漂白剤を使用した場合)				
水量	1 L	3 L	5 L	1 0 L
原液	4 m l	1 2 m l	2 0 m l	4 0 m l