

2面…認知症の方も安心して  
暮らせるまちを目指して8面…プレミアム付き区内共通  
お買い物券を販売

## 冬の感染症

# 予防対策

空気が乾燥し、感染症が流行する季節になりました。  
予防のための3つのポイントを確認し、感染症から身を守りましょう。

問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

## 3つのポイント



### 手洗い

帰宅・トイレのあと、調理・食事の前には、流水・せっけんを使って、ウイルス等をしっかり洗い流しましょう。



### 換気

室内に滞留するウイルス等を減らすため、定期的に空気を入れ替えましょう。



### せきエチケット

せき・くしゃみをするときは周りの人に感染させないように、口や鼻をティッシュで覆う、または腕の内側等で口と鼻を押さえましょう。

また、必要に応じてマスクを着用しましょう。



## 冬に流行する感染症

### 呼吸器感染症 (インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等)

#### ▶感染経路

- ウイルス等が付着した手
- 感染した人のせき・くしゃみに含まれるウイルス等を吸い込む

#### ▶主な症状

- 38℃以上の発熱 ●頭痛 ●全身けん怠感 ●関節痛

#### ▶予防のポイント

- 手洗い ●換気 ●せきエチケット ●人混みを避ける

### 感染性胃腸炎(ノロウイルス等)

#### ▶感染経路

- ノロウイルス等に汚染された食品(食中毒)
- ノロウイルス等が含まれる便・おう吐物に接触した手

#### ▶主な症状

- 吐き気 ●おう吐 ●腹痛 ●下痢、脱水

#### ▶予防のポイント

- 手洗い ●症状があるときは調理をしない
- 食品に十分火を通す
- 調理器具は清潔に保つ
- おう吐物は適切に処理する

おう吐物の適切な処理方法は、  
荒川区ホームページ(右の二次元  
コード)をご覧ください。

