

豊川市のインフルエンザの発生状況などの情報をホームページに掲載しています。  
豊川市のホームページから「豊川市感染症情報」を検索してください。

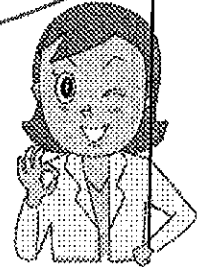


# インフルエンザや ノロウイルスを もらいにくい体をつくろう

家族みんなでお試しあれ



あなたの生活リズムは  
どう？



## 抵抗力アップでウイルス よせつけない生活に

- ①野菜を毎食片手一杯。  
果物は一日に握りこぶし1つ程度。  
毎食、主食、主菜、副菜意識して。



※汚染された食品もノロウイルスの感染につながります。二枚貝などは、しっかり加熱しましょう。

### ②起床時間

☆時+3=眠くなるはずの時間  
例) 午前6時に起床したら午後9時には休息を  
体が休みたくなるはずの時間から、  
あまり遅くならないように体を休め  
ましょう。

## ウイルスをからだに 入れないために

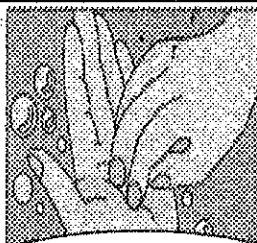
- ①せっけんで15秒以上の手洗いと  
こまめなうがい。  
②部屋の湿度を濡れタオルを干すなど  
して、50~60%程度に保ち、部屋  
の空気をこまめにいれかえること。

冬に流行る感染症のウイルスは  
みんな、乾燥したところが大好き

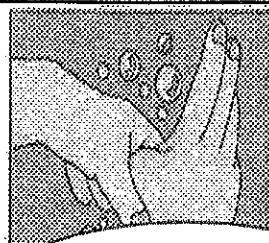


- ③インフルエンザの流行の前、11月  
から12月には予防接種をすること。  
(接種後2~4週間程度で抗体ができます)

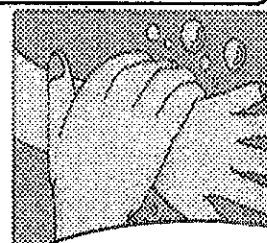
家に帰ったとき、調理をする前、食事をする前には15秒手洗いを



指の間や指先や  
つめの間も5回ずつ



親指のつけねも  
忘れずに



手首もしっかり  
洗いましょう。

??

家族がインフルエンザ・ノロウイルス胃腸炎、  
早く治すために、家族にうつさないためにどうする？

インフルエンザにかかったら・・・発症した日を含め6日間を経過し、かつ熱が下がった日を含め3日間(幼児は4日間)は自宅療養しましょう。

かかった人は・・・

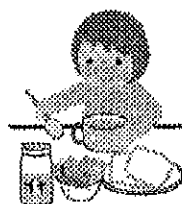


☆水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。  
☆咳がでていたらマスクをしましょう。



家族は・・・

☆家族全員がこまめに手洗いやうがいをしましょう。  
☆部屋の乾燥を防ぎ、部屋の空気を入れ替えましょう。  
☆タオルなどの共有はやめましょう。  
☆バランスのよい食事と休養で抵抗力をつけましょう。



ノロウイルス 胃腸炎にかかったら・・・水分補給を少しずつ  
家族感染注意！嘔吐物やトイレの処理には要注意！

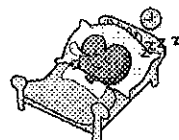
かかった人は・・・



☆水分補給をして脱水にならないように気をつけましょう。  
(気持ちの悪い時は、少量ずつ)

家族は・・・

☆家族全員がこまめに手洗いやうがいをしましょう。  
☆部屋の乾燥を防ぎ、部屋の空気を入れ替えましょう。  
☆タオルなどの共有はやめましょう。  
☆バランスのよい食事と休養でうつらない抵抗力をつけましょう。



嘔吐したものの処理の仕方、知らないと自分にもうつっちゃうよ！  
(便がづいた場合も同じ)

☆使い捨ての手袋とマスクをつけて処理する。

○床が汚れたとき

- ①布やペーパータオルで拭き取る。
- ②嘔吐したところを消毒液(※)を染み込ませた布等で覆う。
- ③①と②で使用したものをビニール袋に入れて処分する。
- ④しっかり手洗いをする。

○服が汚れたとき ◎消毒液(※)に1時間程度つける。

※消毒液・・・ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える。

○ドアノブやてすりが汚れたとき

※消毒液・・・ハイターなどの塩素系漂白剤を1000mlのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える。

なお、下痢症状のある人がいる場合、発症後3週間程度はウイルスが排泄される。そのため、その間は上記の消毒を場合によっては行う。