



防ごう！

感染性胃腸炎（ノロウイルス等）に気を付けましょう！

感 染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスは、感染性胃腸炎に最も多いノロウイルス、乳幼児に多く見られるロタウイルス・アデノウイルスなどがあり、感染すると腹痛・下痢・おう吐・発熱などの症状が表れます。感染性胃腸炎は、例年11月以降に患者報告数が増加する傾向にあります。下記の点に注意し、感染しない・広げないようにしましょう。

感染経路と治療

ウイルスを内蔵に取り込んだカキなどの二枚貝を、生あるいは加熱不十分のまま食べて感染する場合や、ノロウイルスに感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合などの感染があります。

特別な治療はなく、つらい症状を軽減するための治療（対症療法）が行われます。乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こすことがありますので、水分補給に努め、早めに医療機関を受診することが大切です。

予防のポイント

- こまめな手洗いを習慣付けましょう。特に排便後、調理や食事の前には、その都度、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- おう吐物やふん便を処理する時は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を使用しましょう。
- カキなどの二枚貝を調理する際は、中心部まで十分に加熱しましょう。中心温度85～90℃で少なくとも90秒間以上の加熱が必要です。



インフルエンザ予防接種はお済みですか？

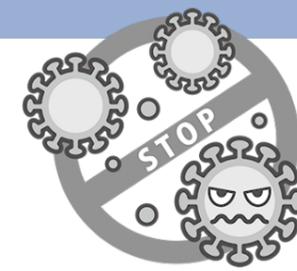
イ ンフルエンザの予防接種が始まっています。新型コロナウイルス感染症の更なる流行が懸念される中、国は65歳以上の皆さんの優先的なインフルエンザの予防接種を呼び掛けています。医療機関へ予約の上、早めに接種をお願いします。また、市では妊婦の皆さんの予防接種費用の一部を助成していますのでご活用ください。

高齢者の予防接種

- 【対象者】** ※予防接種予診票を送付済みです。
- ▷ 65歳以上の人（接種時）
 - ▷ 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害（身体障害者手帳1～2級相当）のある人
- 【接種費用】**
1,200円（自己負担額）
- 【接種期間】**
12月31日（木）まで（やむを得ない事情のある場合は令和3年1月31日（日）まで）
- 【持ち物】**
インフルエンザ予防接種予診票兼接種券（青い用紙）・健康保険証

妊婦の予防接種費用の助成

- 【対象者】**
安曇野市在住で妊娠届を令和2年3月1日以降に提出した妊婦および転入した妊婦
- 【助成額】**
2,000円（超えた分は自己負担）
- 【接種期間】**
令和3年2月28日（日）まで（予防接種を希望される場合は健康推進課へご連絡ください）

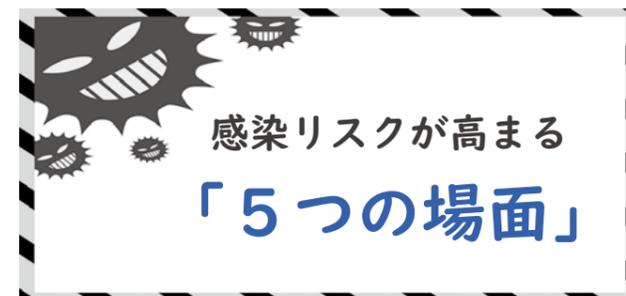


感染症！

健康推進課健康推進担当
TEL 71・2470 FAX 71・2328

クラスターの発生を防ぎましょう！

新 型コロナウイルス感染症のクラスターが各地で報告されています。これから冬を迎え、会食の増加や空気の乾燥による感染症リスクの高まりが懸念されます。国の新型コロナウイルス感染症対策分科会からは感染リスクが高まる「5つの場面」が提言されています。次の場面では、感染リスクを下げる工夫をお願いします。



場面① 飲食を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると感染リスクが高まる。
- 回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める

場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の内でも注意が必要。

場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- 飲酒をするのであれば、
 - ①少人数・短時間で ②なるべく普段一緒にいる人と
 - ③深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、1人ひとり。
- 座の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）。
- 会話するときは、なるべくマスク着用。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- 体調が悪い人は参加しない。

