

「ノロウイルス胃腸炎」・「インフルエンザ」

大流行している感染症「ノロウイルス胃腸炎」、「インフルエンザ」について、**正しい知識**を持ち、**予防することが大切です**。

ノロウイルス胃腸炎とは

流行時期：11～2月（冬に多発する食中毒）

感染経路：①人からの感染

- ・感染者の便や嘔吐物から、人の手を介して感染
- ・家庭や外出先などでの飛沫感染

②食品からの感染

- ・ノロウイルスに汚染された、加熱不十分な二枚貝の摂取
- ・感染した人が調理等を行うことで料理が汚染され、その料理を食べることで感染（二次感染）

潜伏期間：感染から発症まで24～48時間

主な症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱

※感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような場合もあります。また、子供や高齢者は重篤化することがありますので注意が必要です。

ノロウイルスに対するワクチンはありません。「手洗い」「加熱調理」「消毒」「二次感染防止」の予防対策を徹底しましょう！

インフルエンザとは

流行時期：1～2月がピーク（4・5月まで続く場合もある）

感染経路：①飛沫感染

感染した人の咳による飛沫に含まれるウイルスを、口や鼻から吸い込むことで感染

②接触感染

感染した人が、咳や鼻水を押さえたり拭いたりした手で触れた場所を別の人が触り、その手で鼻、口に触れることで粘膜を通じてウイルス感染

潜伏期間：感染から発症まで1～3日間

主な症状：発熱、局所症状（咳やのどの痛み、鼻水、倦怠感）

※目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は感染している可能性があります。乳幼児、高齢者、妊婦、持病のある方は重症化に注意が必要です。

インフルエンザの感染力は非常に強く、一旦流行が始まると短期間に多くの人へ感染が拡大します。「手洗い」「消毒」「予防接種」「免疫力を高める」等の予防対策が大切です。