



HP



X

ウイルス、どうやってうつる？

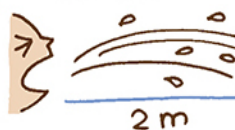
風邪・インフルエンザの

感染に注意！

風邪やインフルエンザのウイルスは、感染している人の「せき」「くしゃみ」「会話」の飛沫と一緒に空気中へ広がります。ウイルスのついた手で目・鼻・口を触ることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立て、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

ほかにも…

💡 予防のポイント

- こまめな手洗いと
うがいを習慣に
- 室内の加湿
(湿度50～60%を目安に)
- 睡眠、食事、休息で
免疫力アップ
- 人が多い場所では
マスクを活用

<ノロウイルス胃腸炎>

- 嘔吐・下痢・腹痛・発熱（ロタウイルスほど発熱は見られず、症状の持続も短く、軽症）
- 吐き気は数時間～2日程度でおさまりますが、下痢は長い場合に1～2週間程度続くこともあります。
- 長期免疫ができにくいので、くり返し感染する。

<ロタウイルス>

- 通常、嘔吐・発熱が先行し、次いで下痢の症状。
- 感染後、1～3日の潜伏期間を経て下痢が生じる。
- 39度以上の高熱が出る事もあります。
- 米とぎ汁の様な白色下痢が見られる事があります。

※乳幼児の場合、脱水症状に気を付けましょう！

※嘔吐物の処理は必ず手袋やマスクを使用し、直接手や衣服に触れないようにし次亜塩素酸ナトリウム等で消毒すると効果的です。