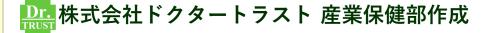
冬に流行する感染症

- P.2 冬=感染症の流行に注意!
- P.3 ウイルスの主な感染経路
- P.4 冬に流行する主な感染症
- P.5 インフルエンザ感染症
- P.6 感染性胃腸炎
- P.7 溶連菌感染症
- P.8 マイコプラズマ肺炎
- P.9 会社でウイルスを広めないポイント
- P.10 社内で常備しておきたいもの
- P.11 万が一のために家でも備蓄しましょう



冬=感染症の流行に注意!

冬に感染症が流行しやすい理由

◆冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境



低温・低湿度な環境 (温度 16°C以下/湿度 40%以下)は、 ウイルスが長く生存できます。

感染力が強い

◆冬は免疫力が低下しやすい

夏場よりも積極的に 水分を摂取しないため

冬の寒さ



外気の乾燥



体内水分量減少

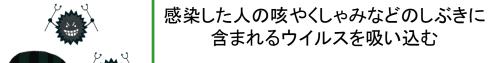


免疫力の低下



ウイルスの主な感染経路









接触感染



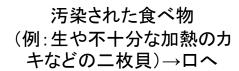
手を洗わないまま、 ドアノブやスイッチ などに触れる



ドアノブやスイッチな どからウイルスに 感染する

感染

経口 感染



汚染された調理器具、調理者・配膳者の手指 →食べ物→口へ









感染

3

冬に流行する主な感染症

毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています

インフルエンザ感染症

インフルエンザウイルスを病原体とする 急性の呼吸器感染症

感染性胃腸炎のなかで、3~5割はノロウイルスが 原因といわれています

感染性胃腸炎

<u>ノロウイルス</u>などの病原体を原因とする 感染性の強い胃腸炎

溶連菌感染症

A群溶血性レンサ球菌によって 引き起こされる感染症

マイコプラズマ肺炎

<u>肺炎マイコプラズマ</u>という微生物の 影響でおこる呼吸器感染症

インフルエンザ感染症

■ インフルエンザウイルスに感染すると

感染

発症

約1~3日

約1週間

軽快

潜伏期間

1~3日

※ この間は 症状がなくとも、 周囲に感染させる可能性があります。 発症すると38℃以上の高熱、頭痛、寒気、筋肉痛、関節痛、だるさ、食欲不振などの全身症状がみられます。発症から6時間経過していると、インフルエンザ検査が正確に行えます。

全身症状のあとは鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳などの呼吸器症状がみられます。

治るまでは1週間 ~10日程度です。 ※ 個人差あり

- 感染を防ぐためのポイント
- * 人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する
- *栄養と休養を十分にとる
- * **室内での加湿・換気をよくする** 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。 これは、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。 湿度は50~60%が適切です。



感染性胃腸炎

■ ノロウイルスに感染すると

 発症
 約2~3日

 約1~2日

潜伏期間 1~2日 発症すると、激しい嘔吐、下痢、腹痛、37~38°C程度の発熱(高熱は稀)がみられます。

- ※個人差あり
- ※症状が重なった場合、 脱水などの恐れもあります。

症状が約2~3日続いた後、自然に軽快へ向かいます。

※ 回復後もウイルス の排出は続いている ため、注意しましょう。

- 感染を防ぐためのポイント
- * 人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する
- * 消毒用エタノールで手指消毒をする
- * ドアノブ、パソコン(キーボード、マウス)、トイレ(便座、手すり)を塩素系消毒液で消毒する
- * 食器や調理器具は、洗剤で洗浄、できれば沸騰した熱湯で加熱消毒する
- * 加熱を要するものは、85~90℃で90秒以上加熱する
- * 生の食材と加熱済みの食材は、分けて調理または保存する

溶連菌感染症

■ 溶連菌(A群 β - 溶血性連鎖球菌)に感染すると

感染

発症

約2~3日

約10~14日

軽快

潜伏期間 2~3日 発症すると、発熱(38℃以上)、のどの痛み、イチゴ舌 (イチゴのようなブツブツの 舌)、全身発疹、皮膚落屑が みられます。

※ 個人差あり

一般的に、抗生剤を5~10日間ほど 服用して治療します。服薬後、約24 時間後には感染力がなくなるといわ れていますが、出勤の可否について は必ず医師に確認しましょう。

- 感染を防ぐためのポイント
- * 人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する

溶連菌は健康な状態で菌を持っている人が多く、まわりへの感染力を持っています。

* バランスの良い食事、睡眠をとる

免疫が低下していると、感染しやすくなります。

* 同じ食器、タオルを使わない



マイコプラズマ肺炎

■ マイコプラズマ肺炎に感染すると

感染

発症

約2~3週間

約3~4週間

軽快

潜伏期間約2~3週間

発症すると、発熱や頭痛、倦怠感など風邪と同じような症状がみられます。その後、乾いた咳と痰(たん)が少し出て、徐々に悪化していきます。

※ 個人差あり

■ 感染を防ぐためのポイント

マイコプラズマ肺炎には、予防接種などの予防法がありません。

- * 人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する
- * 患者との接触を極力減らす(特に子どもからの感染に注意!)
- * 人ごみを避ける



マイコプラズマ肺炎患者の約8割は14歳以下です。

※ 症状が軽い場合、感染していることを知らずに感染を広げてしまう場合 があります。大人が感染すると、肺炎となり重症化することもあります。

会社でウイルスを広めないポイント

- ① 従業員ひとりひとりに日常生活予防を周知、励行
- ② 咳やくしゃみが出る時は、咳エチケット ⇒**飛沫感染予防**



- * 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- * 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。(蓋付きが望ましいです)
- * 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう⇒不織布マスクが推奨されています。

③ 速乾性の消毒アルコールの設置 ⇒接触感染予防

60~80%濃度の消毒用アルコール(エタノール)などを設置し、職場に入るとき、 手洗い時などの手指消毒を習慣にしましょう。

④ 環境の消毒 ⇒接触感染予防

塩素系消毒液で消毒しましょう。

⇒ドアノブや手すり、パソコン(キーボード、マウス)、トイレ(便座、手すり) などよく触れるところを消毒しましょう。



⑤ 感染者が出た場合の対応を確認する

突然の嘔吐などにも素早く対応できるよう、日頃から準備しておき、管理者(衛生管理者、産業保健スタッフなど)も決めておきましょう。

社内で常備しておきたいもの

ロマスク

- ⇒不織布マスクが推奨されています
- □救急セット(包帯・ガーゼ・絆創膏・消毒液など)
- 口消毒剤(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)
- 口除菌スプレー
- 口使い捨て手袋、エプロン、帽子
- ロシューズカバー
- □特殊凝固剤
- 口大小ビニール袋
- ロペーパータオル
- ロバケツ





赤文字の備蓄品が一式揃った 商品もあります。

一式揃っている商品の場合、1 ~2キットを目安に常備すること をお勧めします。

社員が突然嘔吐した場合などに 備えて、嘔吐物を処理できるよう準備しておくと良いでしょう。



万が一のために家でも備蓄しましょう

ロマスク

⇒不織布マスクが推奨されています

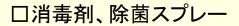


□OS1(経口補水液)またはOS1ゼリー

⇒500~1000ml/日を摂取目安量として 購入しておきましょう。

□食料品

⇒レトルトおかゆ、即席スープ、缶詰(肉・魚・果物など)があると便利です。 備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、 常に「買い置き」をしましょう。





- 口使い捨て手袋
- □紙皿・紙コップなど使い捨てできる食器
- 口大小ビニール袋

1人暮らしの場合、いざという時に動くことができず、買い出しに行けないことがあります。 特に、赤文字の備蓄品を用意しておくと、突然の不調時などにも役立ちます。

ご家族と同居している方の場合、 他のご家族の方に感染しないよ う感染拡大防止が重要です。 ご家族の突然の不調に備えて、 日頃から準備しておきましょう。

