

広報



あびこ 1月16日

平成30年(2018年) No.1445

〒270-1192 我孫子市我孫子 1858 番地 ☎04-7185-1111 (代表) FAX04-7185-1520

我孫子市役所 総務部秘書広報課 広報室

主な内容

- 市内小・中学校施設開放 年間利用申請……2面
- 税の申告の準備はお早めに……3面
- 有料自転車駐車場の利用申請……4面
- 交通規制にご協力を～新春マラソン～……4面
- 新年ちびっ子餅つき大会 2018……5面
- 春休み期間の学童保育室入室申請……5面



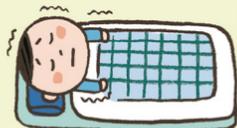
みんなで予防！ インフルエンザ ノロウイルス

例年、ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は冬場に本格的な流行を迎え、インフルエンザも1～2月に流行のピークを迎えます。感染症予防は、一人一人が積極的に取り組むことが大切です。正しい知識で感染症に備えましょう！ 図 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

インフルエンザ

症状 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。乳幼児はまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど、合併症を併発し、重症になることがあるため注意が必要です。

感染の原因 感染した人が咳やくしゃみをした時に、飛び散った鼻汁や唾液などの飛沫を吸い込むこと。



9割の人が
知らなかった！

意外と知らない予防方法！

～平成29年11月に実施した「あびこeモニター」*で、9割以上の方が知らなかった予防方法を紹介します～

認知度
5.3%

マスクを着ける前に手を洗う



認知度
4.1%

マスクを捨てるときは表面に触れないようにゴムひもを持ち、ビニール袋に入れて捨てる



*あびこeモニター 市政運営の参考にするため、モニター登録をいただいた方にインターネットでアンケート調査を実施しています。

ノロウイルス

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が現れます。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もありますが、ウイルスの排泄は続くため、周りの方は感染に注意が必要です。乳幼児や高齢者などは脱水症状を起こすこともあり、注意が必要です。

感染の原因 汚染された二枚貝を十分に加熱せず摂取すること。感染した食品取扱者を介して、ウイルスに汚染された食品を摂取すること。感染者の便や嘔吐物から人の手を介して感染すること。



認知度
8.9%

加熱消毒する場合は、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱する

ポイント 調理の際はきちんと手を洗い、一般的な食品は中心部を85℃以上で1分以上加熱、ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品は85～90℃で90秒以上加熱しましょう。調理器具は85℃以上で1分以上の十分な加熱が有効です。

認知度
4.7%

嘔吐物や下痢便の処理の際は、マスク・使い捨てビニール手袋などを着用する

ポイント 患者の便や嘔吐物の処理をするときは、手袋・マスク・エプロンなどを着用し、処理後は十分な手洗いをします。便や嘔吐物が付着した床などは、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、その後、次亜塩素酸ナトリウム消毒液(ハイターなど)を含んだ布で浸してから拭き取りましょう。消毒液の使い方など、詳しくは市ホームページ(QRコード参照)またはお問い合わせください。

今日から始める感染症対策！

予防の基本は手洗い！

外から帰った後、トイレの後、調理や食事の前、咳やくしゃみを手で覆ったときなど、こまめに手を洗いましょう！

 ①水道水で手をぬらす	 ②せっけんをしっかりと泡立てる	 ③手のひら・甲を洗う	 ④指と指の間をこするようにして洗う
 ⑤親指を反対の手でつかんで洗う	 ⑥よくこすって、指先・爪の間も洗う	 ⑦手首を洗う	 ⑧流水でせっけんを洗い流し、清潔なタオルで拭く

免疫力をアップさせよう！

免疫力がアップするよう、今日から正しい生活習慣を実践しましょう！

- ①睡眠・栄養をしっかり取る ②適度な運動
 - ③からだを冷やさない ④ストレスを解消する ⑤禁煙
- 感染症対策には、手洗い、室内の湿度を保つ(湿度50～60%)、咳エチケットでうつさない・広めない、人混みを避けることも重要です。

インフルエンザ対策には予防接種も！

手洗いや正しい生活習慣による免疫力アップの他、予防接種もインフルエンザの予防方法の一つです。

今年度はワクチン供給が遅延しているため、高齢者および小児インフルエンザ予防接種助成期間を1月31日(水)まで延長しました。実施医療機関・接種対象者・費用など、詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。

