

ノロウイルス食中毒を防ぐため、 次の4つの原則を徹底しましょう！

ノロウイルスを

- ①「持ち込まない」
→事前の手洗い^{※1}の励行、健康管理の徹底
- ②「拡げない」
→手洗い^{※1}の徹底、調理場のごまめな清掃、調理器具の洗浄、消毒の実施
- ③「加熱する」
→食品の中心温度85～90℃で90秒以上加熱
- ④「つけない」
→手洗い^{※1}の徹底、使い捨て手袋やマスクの正しい着用、素手で直接食品に触れない、調理器具の洗浄・消毒



※1 石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返しましょう。
アルコールはノロウイルスにはあまり効果がないとされていますので注意しましょう。

感染症予防の基本です！正しい手洗いをしましょう

基本は「石けんを使って水道水でよく洗い流す」ことです。手順をしっかり押さえて手洗いをしましょう。

洗った後は清潔なタオルや使い捨てのペーパータオルで水分を十分ふき取りましょう。

また、爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪をはずし、調理前、調理後、食事前、外出後などには必ず手洗いをしましょう。



①石けんを付けて泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる



②両手の甲をこすり洗いする



③指先、爪の間も念入りに洗う(ブラシを使うとなお良い)



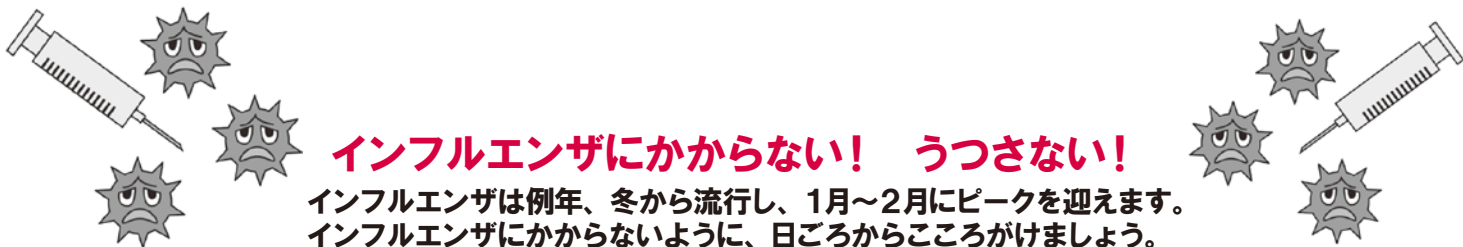
④両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う



⑤忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに



⑥手首も忘れず



インフルエンザにかからない！ うつさない！

インフルエンザは例年、冬から流行し、1月～2月にピークを迎えます。
インフルエンザにかからないように、日ごろからこころがけましょう。

☆インフルエンザ予防のポイント

- ・外出から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。
- ・適度な湿度(50～60%)の保ちましょう。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。
- ・人ごみへの外出を控えましょう。
- ・予防接種を検討しましょう。予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。(町では、65才以上の方に予防接種料の一部を助成しています。)
- ・インフルエンザの症状が見られた場合は早めに受診しましょう。

【かぜとインフルエンザの違いとは？】

名称	インフルエンザ	かぜ
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃台)
発病	急激	緩やか
寒気	強い	軽い
全身の痛み	強い(関節痛、筋肉痛)	軽い
症状の出方	全身に出る	のどや鼻

4価ワクチンとは？

今年度より今までの3価(A型2株+B型1株) ワクチンから4価(A型2株+B型2株) ワクチンになりました。これによってA型・B型どちらかのインフルエンザが流行した場合、両方流行したとしても十分に予防効果を発揮することが出来るようになりました。

子どもや、高齢の方は重症化することがあるので注意が必要です。

新小山市民病院の移転のお知らせ

現病院 外来診察

平成 27 年 12 月 25 日 (金) 17 時まで

現住所

〒 323-0028

栃木県小山市若木町 1 丁目 1 番 5 号

現電話番号

0285-21-3800

現 F A X 番号

0285-21-3801

新病院 外来診察

平成 28 年 1 月 4 日 (月) 8 時 30 分より

新住所

〒 323-0827

栃木県小山市大字神鳥谷 2251 番地 1

新電話番号

0285-36-0200

新 F A X 番号

0285-36-0300

