



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

## 1月 巡回診療日程表

●毎月1回は保険証の提出をお願いします●

会場	診療日	時間(午後)	担当医
見立	15(水)	2:00~ 2:30	小嶋医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	8(水)・29(水)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	時間(午後)	担当医
鷺崎	10(金)・31(金)	2:00~ 3:00	石塚医師
藻浦	20(月)	2:00~ 2:30	大森医師
願		3:00~ 3:30	
北鶴島	6(月)・27(月)	2:15~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:30	
江積	17(金)	2:30~ 3:00	高宮医師

## 明けましておめでとうございます

今年も皆様の健康管理に努めさせていただきます。よろしくお願いいたします。



### 保健師×モ 【冬は特にご注意ください】ノロウィルスの感染を広げないために

冬になると「インフルエンザ」とともに心配されるのが「ノロウィルス」です。  
ノロウィルスは、感染予防が特に大切です。

### ノロウィルスによる感染について

#### 感染経路

<食品からの感染>

●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウィルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

<人からの感染>

●患者の便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

#### 症状

<潜伏時間>

感染から発症まで24~48時間

<主な症状>

●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

感染を広げないために

### 食器・環境・リネン類などの消毒

感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。

■食器等は、食後すぐ塩素液に十分浸し、消毒します。

■カーテン、衣類、ドアノブなども塩素液(ハイターなど)で消毒します。

※金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に拭き取りましょう。

■洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。

※85℃で1分以上の熱水洗濯や、塩素液による消毒が有効です。

※高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。



### おう吐物などの処理

患者のおう吐物やおむつなどは、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウィルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

<処理方法>

- 1 使い捨てのマスクやエプロン、手袋などを着用します。
- 2 ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
- 3 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。
- 4 終わったら、ていねいに手を洗います。