

# ほっとクリニック

## 町立金山診療所だより 97

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



### ノロウイルスの感染を防ぎましょう！

新聞等で報道されているとおり、昨年11月29日に、山形県では「感染性胃腸炎警報」が発令されています。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は一年を通じて発生しますが、特に冬季に流行します。人の手や食物から感染し、嘔吐、下痢、腹痛、発熱症状が起きます。冬期は、当診療所にもノロウイルスに感染した患者さんが受診されます。小さなお子さんやお年寄り、体調の悪い方が感染しやすい、感染すると脱水を起こし、症状が重くなる場合があります。

日常生活における、ちょっとした心がけで、感染を予防することが出来ます。予防策を知っておきましょう。

感染性胃腸炎警報発令中！

#### 1 手洗い

ウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時、調理や食事の前、トイレの後に石鹸と流水でしっかりと洗いましょう。手首、親指、指先、爪は洗い残しやすいので特に念入りに洗いましょう。

#### 2 食品の加熱

ノロウイルスは高熱に弱いため加熱した料理にしましょう。牡蠣などの二枚貝は、ウイルス感染の可能性が高いと言われるので、85度以上で1分以上加熱すると予防効果がありますが、お年寄りや小さなお子さん、体調不良の方は食べない方が良いでしょう。

#### 3 キッチン・調理器具の消毒

調理器具は洗剤でしっかりと洗い、漂白水に浸して洗い流しましょう。熱湯をかけても消毒効果があります。

#### 4 家庭内環境の除菌

家族で共有するテーブルや椅子、手すりやドアノブ、トイレの除菌も重要です。漂白剤を薄めた水を浸したペーパータオルなどで拭きとりましょう。

しっかりと栄養と休息をとり、冬に流行するウイルスに負けないような環境づくりをして健康に生活しましょう。

町立金山診療所

主任看護師

黒坂まゆみ

