

冬の感染症を予防しましょう

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の多くは、接触感染や飛沫感染など、人と人の接触を原因とする感染です。感染症の特徴や感染経路を知って予防することで、この冬を健康に過ごしましょう。

感染症の特徴と感染経路

	インフルエンザ	感染性胃腸炎(主にノロウイルス)
主な感染経路	ウイルスが付着した蛇口などを触った手から口・鼻を介して感染する 接触感染 や、咳やくしゃみで飛沫が飛散し、吸い込むことで感染する 飛沫感染 。	ほとんどが 経口感染 。 例えば、感染した人のごくわずかな吐物・便に触れた手を介した場合、ノロウイルスを取り込んだ二枚貝を生や不十分な加熱処理で食べた場合、調理者の手を介して汚染された食品を食べた場合など。
潜伏期間	1～2日。最大1週間程度	1～2日程度
主な症状	突然の高熱、寒気、関節痛、腹痛、おう吐など ※重症化し、急性脳症や肺炎を起こすこともあります	吐き気、おう吐、下痢(複数回)、腹痛、発熱など ※症状がない場合、軽い風邪症状の場合もあります

感染症にかからないためのポイント

- 流行期にはできるだけ**人ごみに近づかない**。
- 外出時は**マスク**をする。
- 帰宅後、調理や食事の前、トイレの後、便やおう吐物の処理後は、**手洗い・うがい**をする。
- インフルエンザの**予防接種**を受ける。
(12月ころまでに受けましょう)
- **栄養と睡眠**を十分とり、抵抗力を高める。

下痢やおう吐物の処理の仕方

- 窓を開けて**換気**をする。
- 使い捨て手袋かビニール袋を使い、**直接手に触れない**。
- おう吐物、処理に使ったタオルは**袋に密封**する。
- 汚染物がついた床や周囲は、塩素系漂白剤を染み込ませたペーパータオルなどで**浸すように拭く**。
- 十分に**手洗い・うがい**をする。

問 保健センター ☎364-4786

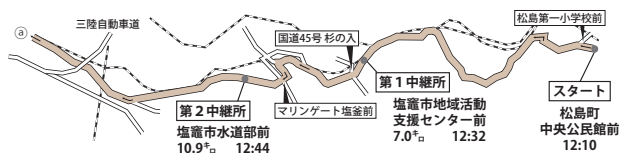
クイーンズ駅伝in宮城

第37回 全日本実業団対抗女子駅伝競走大会

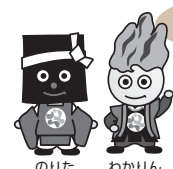
クイーンズ駅伝in宮城 第37回「全日本実業団対抗女子駅伝競走大会」が開催されます。

市内がコースの一部となっていて、特に塩竈市水道部前から始まる第3区(区間最長10.9*₀)は、各チームのエース選手が走る「花の3区」と呼ばれる区間です。沿道からの声援をお願いします。

とき 11月26日(日)12:15松島町スタート
コース 松島町から塩竈市内を經由し仙台市陸上競技場までの42.195*₀



※コース周辺で交通規制が行われます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



みんなで応援しよう!

問 生涯学習課スポーツ振興室
☎362-1023



しおカフェでイベント情報を発信!

市ホームページのトップページに魅力発信コンテンツ「しおカフェ」を設置しています。

しおカフェページ内の「今が旬! おすすめイベント情報」は、市内で開催されるイベントを知りたいときはもちろん、市内で開催するイベント情報を発信したいときにも活用いただけます。申し込みについては、しおカフェページ内「申込方法を見る」を確認ください。



そのほか、Facebookでも情報発信中!

イベント情報や広報取材情報、災害情報など担当部課ごとに随時情報発信しています。「しおカフェ」からアクセスしてください。



▶市ホームページからしおカフェをクリック
◀QRコードを読み取るとアクセスできます



問 政策課市政情報係 ☎355-5728