

## “ノロウイルス”による食中毒に注意しましょう!

ノロウイルスによる食中毒は冬に多く発生する傾向があり、非常に感染力が強く、わずか10~100個のウイルスが体内に入っただけでも感染してしまいます。一旦感染してしまうと、その人のくしゃみ等による飛沫感染や手からの接触感染で瞬く間に広がってしまいます。

感染を広げないために手洗いを徹底しましょう。また加熱処理は、ウイルスの活性を失わせるための有効な手段です。特にカキなどの二枚貝は生食を避け、中心温度85~90℃で90秒以上かけて火を通してから食べましょう。

## インフルエンザを予防しましょう

### ◇外出後の手洗い、うがい

手洗いやうがいは、体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、うがいをする事で喉の乾燥を一時的に防ぐことができます。

### ◇栄養と休養を十分にとる

十分な栄養とバランスのとれた食事を日頃から心がけることでウイルスへの抵抗力を高めることができ、感染しにくくなります。

### ◇適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好むため乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。また、乾燥した空気により気道の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるので、加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。

### ◇人混みを避ける

高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、インフルエンザ流行時期の人混みは避けましょう。また、外出する際にはマスクを着用しましょう。

### ◇予防接種を受ける

予防接種には、ウイルス感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止の効果があります。\*下記の方は、接種料金の一部を町が負担しています。希望者で予診票をお持ちでない方は保健センターまでご連絡ください。①65歳以上(昭和29年12月31日以前の生まれ)の人 ②1歳以上(平成30年12月31日以前の生まれ)~中学3年生までの人



## 町内医療機関の年末年始診療案内

医療機関	令和元年12月				令和2年1月			
	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水・祝)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
安八診療所	午後休診	休診	診療		休診			午後休診
吉田医院	午後休診	休診						
岩田内科クリニック	午後休診	休診					午後休診	
石田医院	午後休診	休診					午後休診	
にわ整形外科	午後休診	休診					午後休診	
おおくま内科クリニック	午後休診	休診					午後休診	
いちはら皮フ科クリニック	12月26日(木)~1月5日(日)まで休診							
山中ジェネラルクリニック	午後休診	休診					午後休診	

\*安八診療所の血液透析は、1月1日のみ休診です。デイサービスは1月1日~3日まで休診です。

\*山中ジェネラルクリニックの緊急患者受け入れは、受診前に電話☎63-2333にて対応可能かお問い合わせください。