

# 冬の感染症を予防

インフルエンザにご用心  
流行のピークは1・2月！  
「インフルエンザから身を守るために」

- (1) 感染経路を絶つ
  - ・ 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
  - ・ ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って丁寧に洗う
- (2) 予防接種を受ける
  - ・ 効果が出るまでに2週間
  - ・ 毎年1回（子どもは2回）定期的に接種しましょう。

※町内の医療機関では、10月より受けることができます。  
(3) 免疫力を高める  
インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

もし、  
かかってしまったら…  
周りにうつさないことが重要です。マスクの着用と使用済みのティッシュはすぐにゴミ箱へ！手洗いも忘れずに！

ノロウイルスによる冬場の食中毒にご注意！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、吐物・便によって汚染された食物・水から手指への付着による接触、また、乾燥した吐物の空気中飛散による感染で起こります。

## 感染経路を遮断！

主な感染源はノロウイルスに汚染された生の食品ですが、食物を介さない感染もあります。感染者の便やおう吐物を介して2次感染により広がっていきます。

**対策** ノロウイルスは生の食材に貯留しますので85℃90度で90秒以上過熱して食べるようにしましょう。

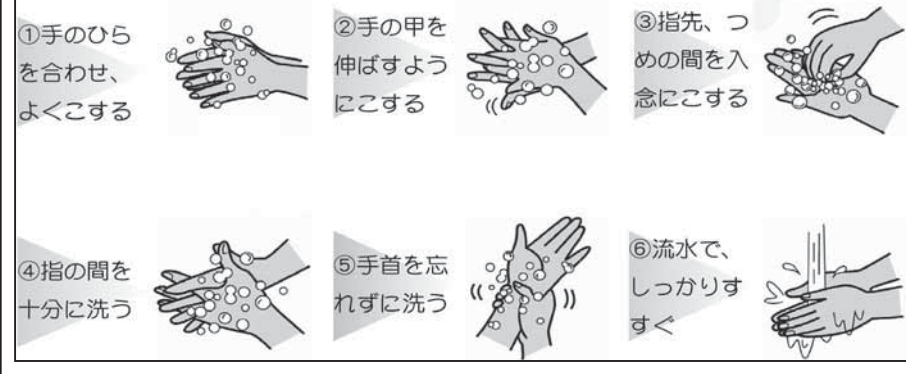
**症状** ノロウイルスに感染すると半日から2日程度で下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。

**注意** 苦しい下痢症状が続いても、安易に下痢止めを飲んではいけません。体のなかにウイルスがとどまり、症状が悪化する危険があります。  
**吐物処理** 吐物を処理する際は、マスク・キャップ・エプロン・ゴム手袋などですし

かり防護し、塩素系の消毒薬で処理しましょう。

ノロウイルスの排泄は症状がなくなっても1週間程度続きますので、他の人にうつす危険があり、ご注意ください。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎252425



## 苫小牧市医師会休日当番実施医療機関（診療時間9時～17時）

12月（内科）			12月（外科）		
7日	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4 (51) 2811	7日	にしん泌尿器科クリニック	日新町2 (71) 1100
14日	吉川医院	表町5 (34) 4565	14日	同樹会苫小牧病院	新中野町3 (36) 1221
21日	滝上循環器科内科クリニック	泉町2 (37) 8011	21日	苫小牧日翔病院	矢代町2 (72) 7000
23日	とまこまい北星クリニック	拓勇東町4 (57) 8000	23日	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2 (57) 0455
28日	錦岡医院	宮前町2 (67) 0013	28日	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2 (53) 5000

※年末年始の休日当番病院は、広報笑顔（スマイル）12月号でお知らせします。

## 苫小牧夜間休日急病センター

（苫小牧市旭町2丁目）☎0144(35)0001



科 目 内科・小児科

診療時間 平日：19時～翌朝7時 土曜：14時～翌朝7時

日曜・祝日・年末年始（12/31～1/3）：9時～翌朝7時