

冬〜春は、ノロウイルス対策を強化しましょう

冬場〜春先は、ノロウイルスが流行しやすい時期です。感染すると、胃腸炎を引き起こしたり、食べ物に付いた場合は食中毒となることもあります。流行する前に、予防方法を身に付けましょう。

特徴

ノロウイルスは感染力が非常に強いウイルスです。わずかな量でも感染性胃腸炎を引き起こします。また、感染した人のおう吐物・ふん便にはノロウイルスが1グラムあたり数億個いるといわれています。

症状

主な症状は、おう吐、下痢、腹痛、発熱です。感染してから1〜2日後に発症します。症状がなくなっても1週間〜1か月間は、ウイルスがふん便に含まれる場合がありますので、注意が必要です。

予防方法

●日常の感染予防 調理や食事の前、おむつ交換の後、トイレの後にはよく手を洗いましょ。石けんで2回洗つと効果的です。しっかりと手を洗い、ノロウイルスを手から洗い落とすことが大切です。

食品からの感染予防

カキなどの二枚貝を生で食べることは控えます。ノロウイルスは加熱することで死滅します。火を通せる食品は中心までしっかりと加熱しましょう(目安は中心温度が90℃で90秒以上)。加熱できない野菜や果物は、十分に洗ってから食べましょう。また、調理器具やシンクは洗浄・消毒を徹底しましょう。

感染の拡大防止

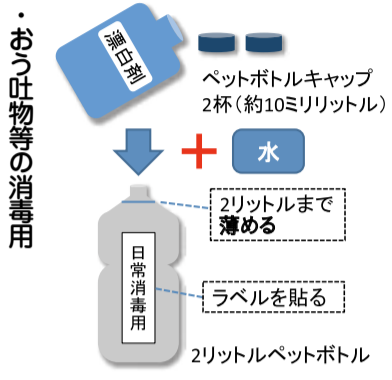
下痢や風邪に似た症状のあるときは、次のことに注意しましょう。①トイレに入った後は、石けんで2回

手洗いを行い、ノロウイルスを手から洗い落とす。②できるだけ調理はしない。食品を扱うときはよく手を洗う。③お風呂は最後に入るかシャワーだけに絞る。

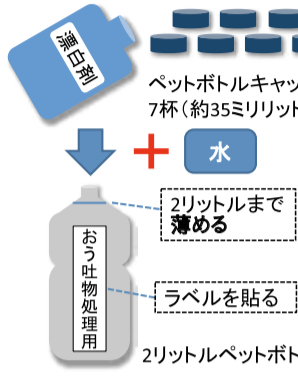
ノロウイルスに効果的な消毒液の作り方

ノロウイルスには、アルコールが効きにくい場合があるので、次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤など)を使用しましょう。市販の次亜塩素酸ナトリウム原液の濃度は、おおむね5〜6%です。必ず表示を確認し、定められた方法で薄めて使用してください。

ノロウイルスに効果的な消毒液の簡単な作り方



おう吐物等の消毒用



掃除・処理方法

●普通の掃除方法 普段用の消毒液を含ませた雑巾やティッシュなどでトイレの便座・ドアノブなどの汚れやすい所を拭きます。拭いた後は、必ず水拭きしまし

おう吐物の処理方法

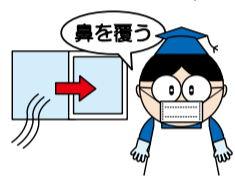
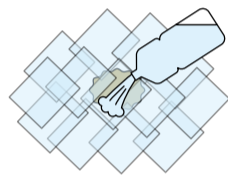
①換気のために必ず窓を開け、手袋・マスク・エプロンを着用しましょう。②おう吐物の外側からペーパータオルをかぶせ、おう吐物と同量以上のおう吐物用の消毒液をかけます。外側から内側に向けて拭き取り、ビニール袋に入れましょう。

③おう吐物用の消毒液を含ませたペーパータオルで、おう吐物を取り除いた場所を10分間覆い、その後水拭きしましょう。

④ビニール袋におう吐物・拭き取ったペーパータオル・手袋・マスク・エプロン等を入れ、口をしかり縛って捨てましょう。

⑤手指の各部分(手のひら・手の甲・指先・爪・指の間・親指・手首)についている汚れをこすり落とすような感覚で丁寧に洗いましょ。2回洗いが効果的です。最後に、消毒用アルコールで消毒しましょ。

⑥消毒用アルコールで消毒しましょ。



問合せ 台東保健所生活衛生課 衛生担当 (3847) 9466 台東保健所保健予防課 感染症対策担当 (3847) 9476

10月は乳がん予防月間です

最近10年間、乳がんの罹患率は年々増加しており、現在、日本人女性の約11人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんは早期に発見し、治療すれば、治療率90%の「治るがん」です。

がんが表面に近い部分にできることが多いため、自分で見て触って見つけることができます(56%の方が自己検診でがんを発見)。月に1度の定期的な自己検診をして、日ごろの乳房の状態を把握しておき、変わったことがあれば必ず受診しましょ。

40歳からは、乳がん検診マンモグラフィを受けることが大切です。

●乳がんに関する展示を行います 期間 10月31日(火)まで 場所 区役所、生涯学習センター、台東保健所、浅草保健



問合せ 台東保健所保健サービスク (3847) 9466 浅草保健相談センター (3844) 8171 場所 上野駅構内グラントココース・ガレリア

乳がんの早期発見のために ~20歳を過ぎたら自己検診を~ 乳房を触ってみましょう 乳房を見てみましょう チェックポイント 自己検診のタイミング

10月は不適正搬入防止強化月間です~正しいごみの排出にご協力を~ 想定外のごみが搬入されると、焼却炉を傷めたり、機器の動作不良を引き起こし、焼却炉の停止を招きます。焼却炉が予定外の停止をすると、ごみの収集が遅れるなど、23区のごみ処理に大きな影響を与え、再稼働にも多くの時間と費用がかかります。ごみ出しのルールを守り、清掃工場の安全で安定した運営にご協力をお願いします。

10月は「骨髄バンク推進月間」です 白血病等の血液難病の根治療法として、骨髄移植および末梢血幹細胞移植があります。これらの移植を成功させるには、患者と骨髄等提供者の白血球の型が一致しなければなりません。その確率は数百人から数万人に1人です。1人でも多くの方に骨髄バンクへの登録をお願いします。

愛犬のための講習会 ●第4回ペットコミュニティエリア適正利用講習会 日時11月23日(祝)午後1時30分~4時 対象次の全てを満たすこと①飼主が区内在住で、台東区で登録をしている小・中型犬(背中~地面まで約40センチメートル以内)②今年度の狂犬病予防注射および1年以内に混合ワクチンを接種している③犬の健康状態に問題がなく(内・外部寄生虫・伝染性疾病等にかかっていない)、他の人や犬に対して過剰に吠えたり、威嚇したり、咬傷事故を起こしたことがない④エリアを利用する家族全員で参加できる(定員)15頭分(先着順) 内容エリア内でのマナーや知識の講習、愛犬と一緒にエリアの模擬練習(講習中は施設内で愛犬をお預かりします) 受講上の注意①中学生以下は保護者同伴②3歳以下の乳幼児は入場・受講不可③犬1頭につき1人以上の犬を制御できる飼い主が参加(1人で複数頭連れてくることはできません)