



ねこのて だより

発行

高齢者福祉ボランティア

グループ「ねこのて」

宗像市福祉ボランティア活

動連絡協議会所属

2023年12月号



注意しましょう！冬に流行る感染症

インフルエンザのほかに冬に流行る病気があります
感染予防をこころがけて、寒い冬をのりこえましょう



インフルエンザ

症状は、38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状等があります

予防対策

- 外出時、マスクの着用を忘れずに
- 外出後に丁寧に手洗いをしましょう
- 栄養、睡眠を十分とり抵抗力を高めましょう

冬の食中毒にも注意が必要です！
最近の住宅は気密性が高く冬でも暖かいことがあり、
冬だから大丈夫と室内に置くのは危険です。
冷ました食べ物は冷蔵庫で保存しましょう



ノロウイルス

症状は、はき気、おう吐及び下痢です。

「潜伏期間」は10数時間～数日（平均1～2日）であり、
症状の持続する期間も数時間～数日です

予防対策

- 調理の前後に流水・石けんによる手洗いをしましょう
- 貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒しましょう
- 貝類の内臓を含んだ生食は時にノロウイルス感染の原因となることをしておきましょう