

# 冬に流行する感染症

～手洗い・咳エチケットを大切に～



冬に流行する感染症には、次のようなものがあります。  
感染症から身を守るために、正しい知識をもって対応しましょう。

## インフルエンザ

- 症状 突然の高熱、咽頭痛、鼻汁、悪寒、頭痛、筋肉痛など
- 合併症 肺炎、中耳炎、熱性けいれん、脳症等
- 潜伏期間 1～3日
- 感染経路 飛沫感染、接触感染
- 治療 発病後 48 時間以内の抗ウイルス薬の投与  
発熱や咳等への対症療法  
安静、水分補給
- 予防 手洗い・咳エチケットの励行  
湿度 (50～60%) を保つ  
ワクチン接種  
流行時は人ごみを避ける

## RSウイルス感染症

- 症状 発熱、鼻汁、咳、喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、呼吸困難
- 合併症 乳児早期（生後6か月未満）や低出生体重児・慢性疾患のある小児では、細気管支炎や肺炎に進展することもある
- 潜伏期間 2日～1週間（平均4～5日）
- 感染経路 飛沫感染、接触感染
- 治療 対症療法
- 予防 手洗い・咳エチケットの励行  
（\*早産児・先天性心疾患・慢性肺疾患を有する小児に対しては、重症化予防としてシナジスを投与）

## A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

- 症状 突然の咽頭痛、発熱、倦怠感、頭痛、嘔吐等
- 合併症 中耳炎、化膿性関節炎、リウマチ熱、急性糸球体腎炎等
- 潜伏期間 2～4日
- 感染経路 飛沫感染、接触感染
- 治療 抗菌薬の投与
- 予防 手洗い  
患者との濃厚接触を避ける

## マイコプラズマ肺炎

- 症状 発熱、全身倦怠感、頭痛、長く続く咳（3～4週間）
- 合併症 中耳炎、無菌性髄膜炎、脳炎等
- 潜伏期間 2～3週間
- 感染経路 飛沫感染、接触感染
- 治療 抗菌薬の投与
- 予防 手洗い  
患者との濃厚接触を避ける

多くの感染症は適切な治療をすることで自然と回復していきますが、重症化する恐れもあります。重症化の兆しが見られたら、すぐにかかりつけ医に相談してください。

予防対策について

（裏面へ）

# 感染予防の基本！“手洗い”と“咳エチケット”

## ただし“手洗い”

<手洗いのタイミング> ○外から帰ってきたとき ○トイレに行った後 ○調理の前 ○食事やおやつの前 など



①手を水で濡らす



②石鹸をつけてよく泡立て、手の平・甲・指の間をよく洗う



③親指のまわりも忘れずに！



④爪・指先は手の平を使って入念に洗う



⑤手首（可能ならひじまで）もよく洗う

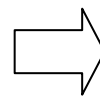


⑥清潔なタオルやペーパータオルでよく水分をふき取る

## 心得よう！咳エチケット

咳やくしゃみで、ウイルスはどのくらい飛ぶのでしょうか？

	飛沫（ウイルス）の数	飛距離
会話	0～210 個	
咳	0～3,500 個	2m
くしゃみ	4,500～1,000,000 個	3m



咳エチケットを実践して  
感染拡大を防ぎましょう！

### マスクを着用する

咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクを着用しましょう。



### 口と鼻を覆う

咳やくしゃみをする時は、口・鼻をティッシュで覆いましょう。



### 周りの人からなるべく離れる

咳やくしゃみをする時は、他人から顔を背け、なるべく2m以上離れましょう。



### 捨てる！洗う！

使用したティッシュなどは、すぐにごみ箱に捨て、手を洗いましょう。



問い合わせ先：川越市保健所 保健予防課 感染症担当

TEL 049-227-5102