



本格的な寒さ到来！ 今年のインフルエンザのピークはまだ来ていませんが、手洗いやうがい、十分な栄養を摂っていますか？

気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、ウイルスにとって活動しやすい環境になります。

インフルエンザも含め『冬に流行する感染症』の原因は、これらのウイルスです。❄️

●感染症の原因ウイルスと主な症状



- * かぜ症候群 … くしゃみ、鼻水、発熱、のどの痛み、咳
- * インフルエンザ … 突然の高熱（38℃以上）、関節痛、筋肉痛
- * RSウイルス（呼吸器）… 鼻汁、咳、発熱、乳幼児に多く発症
- * ノロウイルス（胃腸炎）… 突然の吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、
微熱38℃以下
- * ロタウイルス（胃腸炎）… 嘔吐、下痢（米のとぎ汁の様な白色便）、
腹痛、発熱（38℃以上）
乳幼児に多く発症

●ウイルスによる感染ルートの種類

飛沫感染：せきやくしゃみの飛沫中のウイルスを吸い込む

空気感染：飛沫水分が蒸発して乾燥し、空気中に漂っているウイルスを吸い込む

接触感染：ウイルスに汚染された食品を食べたり、ウイルスが付着した食器やドアノブを触れた手から感染する

●予防法について

- * こまめに手を洗いましょう
- * 外から帰ったらうがいをしましょう
- * 適度な室内加湿と換気をしましょう
- * こまめに水分補給をしましょう
- * 食品を十分加熱しましょう



体を休めて十分な栄養を摂り、
ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

