

2月1日現在、鶴岡市には117人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県24人となっています。春待ち遠しい今日この頃ですが、まだまだ油断できないのが「ノロウイルス」です。その症状や予防方法を確認して注意しましょう。今回は、「ノロウイルス」について一緒に考えてみましょう。



毎年3月くらいまで流行します

「ノロウイルス」に注意!



症状は?

① 腹痛・下痢

ノロウイルスに感染した時は強烈な腹痛と下痢を発症します。主な症状のひとつとして、我慢できないほどの痛みがあるそうです。



② 吐き気

腹痛や下痢と同じくらい症状が現れます。吐き気や下痢を何度も起こすことによって、体内の水分が失われます。冬の時期でも脱水症状にならないようにこまめに水分補給するように心がけましょう。



③ 発熱

発熱もしますが、38度を超えることあまりなく、微熱または熱が出ない場合もあります。

期間は?

- ◆ 潜伏期間：1～2日
- ◆ 発症期間：2～3日
- ◆ 二次感染期間：
潜伏期間～1週間程度

症状は2～3日程度続きます。症状が出ている間はこまめに水分補給を行い休息をとるようにしましょう。また、症状が落ち着いてもまだ数日は体内にウイルスが残っています。手洗いやうがい、マスクの着用は続けましょう。



予防や対策は?

① 水分補給をしっかりと

吐き気や下痢、発熱などは脱水症状を起こす可能性があります。一度にたくさん飲むと体に負担がかかりますので、少しずつ飲むようにしましょう。

② 食品はしっかり加熱して

ノロウイルスに感染した人が触った食品を口にすると感染してしまいます。生ものだけ気をつけるのではなく、加熱する際はしっかりと、加熱しないものについてはしっかりとあるようにしましょう。

③ 手洗い・うがいを

ウイルスがついた手で食品を食べると感染することがあります。帰宅した時、食事前、トイレにいったあとはしっかり手洗いとうがいをするようにしましょう。

【 2 月 の 予 定 】

2/5 月	<p>2/13 火 避難者相談会 12:30~15:00 会場:にこ♥ふる3階 小会議室 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みも OK です。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> 
6 火	14 水
7 水	15 木
<p>8 木</p> <p>9 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00~18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p> <p>こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00 会場:にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p> <p>支援だよりは、お休みします</p>	<p>16 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
10 土	17 土
<p>11 日 祝日(建国記念の日)</p> <p>週末寺小屋 13:30~15:30 会場:にこ♥ふる3階 栄養指導研修室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。</p>  <p>※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア 「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p>	18 日
12 月 振替休日	19 月
	20 火
	21 水
	<p>22 木</p> <p>23 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00 会場:にこ♥ふる</p>
	24 土
	25 日
	26 月
	27 火
	28 水

