

## 感染経路について

### 接触感染

ウイルスに汚染されている人の皮膚や粘膜、血液に直接触れることによる直接接触と、手すり、吊革、ドアノブ、便器など汚染されている物体に触れた手指で、目や口、鼻などに触れることによる間接触があります。



### 糞口感染

便として排泄されたウイルスが口に入ってしまうことによる感染です。大人の感染の場合は、感染している子どものおむつ交換後、手指の洗浄が不十分のままで食品を扱ってしまうことが主な原因となっています。



### 飛沫感染

せきやくしゃみ、会話などでウイルスに感染している人の飛沫(細かい水滴)を鼻や口から吸い込むことによる感染です。ただし、飛沫は直径5ミクロン以上で水分を含んでいるため、ある程度の重さがあり、2mぐらい離れていれば飛沫感染することはありません。



## 感染症予防は、手洗いの徹底が基本です

3大夏カぜに効くワクチンや特効薬はありません。予防のためには食事の前や帰宅後、用便後には必ず手洗いとうがいをしてください。プールの前後には、シャワーや洗顔をきちんと行うこと。家族間を含め、他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りは避けるようにしましょう。

発症後は、何よりも塩分・水分不足にならないようにします。常温のスポーツウォーターや経口補水液などによる水分摂取に努めましょう。食事はおかゆ、うどんなど消化の良いものや、のどの痛みがあるときは温かいスープや味噌汁、免疫力を高めて回復を早めるタンパク質を多く含む白身魚や豆腐、卵などがおすすめです。



## 海外旅行、感染症予防のポイント

夏休みを利用して、外国への旅行を計画している方も多くでしょう。赤痢や腸チフス、パラチフスなどの感染例が増えているので、現地での感染症には十分気をつけてください。厚生労働省の検疫所や外務省の海外安全ホームページ(右記参照)で、渡航先の感染症の発生状況に関する最新情報などを確認しましょう。

お出かけ前にここをチェック!

- 厚生労働省検疫所【FORTH】  
<http://www.forth.go.jp/link/>
- 外務省海外安全ホームページ  
<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

### 旅行前

渡航先で流行中の感染症を確認し、必要な予防接種を受けましょう。



### 旅行中

最も感染の可能性が高いのは、食べ物や水を介した消化器系の感染症です。以下のことに気をつけましょう。

- 手洗いは、こまめに
- 生水は避け、ミネラルウォーターを飲む
- 生野菜、カットずみのフルーツを食べない
- 氷入りのジュースやビール、水割りやカクテルを飲まない
- 完全に火の通ったものを食べる
- 調理後時間の経ったものを食べない

### 旅行後

下痢や発熱など、体に異常があれば早めに医療機関を受診しましょう。なお、厚生労働省は空港や港に設置されている検疫所で、健康相談を行っています。

