

# 釧路市音別地域包括支援センターだより

2024年1月発行 第73号

あけましておめでとうございます！

日頃より音別地域包括支援センターの活動にご協力いただきありがとうございます。今後も地域の皆さまと協力しながら、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、今後も「高齢者よろず相談所」として精一杯努めて参ります。

みなさまにとって笑顔が溢れる年になりますよう、職員一同心よりお祈り申し上げます。



## 森のほけんしつカフェ

地域の交流の他に、身体や運動の相談、ストレスチェックなどを行っています。お気軽にご参加ください♪

日時：1月26日(金)・2月16日(金)  
両日とも11:00~12:00

場所：ルート38音別館 おんぽーと

参加費：100円/回

※森のほけんしつから続けて参加される方は参加費はかかりません。

●予約・申込は不要です。

●どなたでもご自由に参加いただけます。

●問合せ先●

釧路市音別地域包括支援センター（音別町保健福祉センター内）

☎ 9-5252

# 冬は特にご注意ください！ ノロウイルス感染症

## どんな症状？

- 感染から発症まで24～48時間
- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く
- 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意

## どうやって感染する？

- 感染した人が調理などをして汚染された食品を摂取する
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを摂取する
- 感染者のふん便やおう吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

## 👉 感染予防のポイント 👈

### 手洗いをしっかりと！

特に調理の前後、食事前、トイレの後、帰宅後は石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。

### 食品にしっかりと火を通そう！

ノロウイルスは熱に弱いいため、中心部が85度以上になるように加熱しましょう。

### 人からの感染を防ぐ！

感染した人のふん便・おう吐物・オムツなどを片付ける時は、感染対策をして素早く処理しましょう。乾燥するとウイルスは空気中に飛び散ります。

※ 感染が疑われる場合は、医療機関へ相談しましょう