

## 人ごみへの外出を控える

流行シーズンの人ごみへの外出を控え、やむを得ず出る場合はマスクをつけ、帰宅後は手洗い、うがいをしましょう。

## 正しい手洗い、うがい

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗い、ウイルスの体内への侵入を防ぎましょう。

うがいは、洗浄効果のほか、のどの粘膜が潤うのでウイルス防御力がアップします。



マメに 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

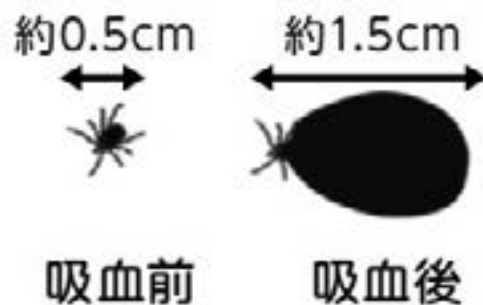
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

# ダニ媒介性疾患に注意しましょう ～マダニの活動が活発になっています～

- マダニは比較的大型(吸血前で約0.5cm)のダニで、主に森林や草地等の屋外に生息しており、日本では全国的に分布しています。
- マダニの生息場所に立ち入り、病原体を保有するマダニに咬まれた場合には、感染により日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などを発病し、重症化することがあります。
- 本県でも、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)が毎年報告されています。
- 日常生活において、ヒトからヒトへの感染は起こりません。
- 野山に出かけるときは、ダニに咬まれないように注意しましょう。  
※マダニは、衣類や寝具に発生するヒョウダニなど家庭内に生息するダニとは異なります。

〈マダニ〉



(厚生労働省ホームページより)

## 【ダニに咬まれないためのポイント】

- ① 帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を少なくしましょう
- ② 長袖、長ズボンを着用し、シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れてみましょう
- ③ サンドル等は避け、足を完全に覆う靴を履きましょう
- ④ マダニを発見しやすくするため、明るい色の服を着ましょう
- ⑤ DEET(虫よけ剤の成分)を含む虫よけスプレーを使用しましょう
- ⑥ 野外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認しましょう  
特に、わきの下、足の付け根、手首、ひざの裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)など
- ⑦ 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう



## 【ダニに咬まれた時の対処法】

- ① 吸血中のマダニに気付いたときは、無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう
- ② マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が出た場合は医療機関を受診してください。その際、医師に「野外活動の日付や場所、発症前の行動」を伝えてください

お問い合わせ／健康推進課(☎63・3801)