



冬場は特に注意

ノロウイルスに気を付けよう!

ノロウイルスは感染力が強く、手指や食品を介してウイルスが口に入り感染します。特に冬場はノロウイルスによる感染性胃腸炎が増えるため、注意が必要です。感染しても症状が無い場合もありますが、ウイルスが便から排出されるなどして感染を広げることがあるので、日頃からしっかりと手洗いを行うことが重要です。

ノロウイルスの特徴

- 少量のウイルスで感染する(10~100個)
- 感染者の便や吐物には大量のウイルスが含まれる(便1gに10億個)
- 回復後も便からウイルスが排出される(1週間~1か月程度)
- アルコール消毒が効きにくい

症状

- 1~2日後におう吐、下痢、発熱など

感染しない・させないために

◆手洗いの徹底

帰宅後、調理前、トイレの後、食事前、吐物処理やおむつ交換の後など。

※指先、指の間、親指周囲等は特にていねいに洗う



◆調理するとき

カキやアサリなどの二枚貝は内臓にノロウイルスをため込むことがあるため、85~90℃で90秒以上しっかりと加熱する。

※下痢やおう吐などの症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業は避ける



◆消毒

感染者の吐物や便が付いた部分は汚れを取り除き、消毒液を使って感染を広げないようにする。

※そのほか、熱を加える(スチームアイロン等)ことで対応できる

消毒液の作り方

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の家庭用塩素系漂白剤(塩素濃度5~6%のもの)を加える。



注意!

- 作り置きせず、その都度使い切る
- 塩素ガスが発生するので酸性のものは混ぜない
- 布地などの場合、色が抜けることがある

問合せ 生活衛生課 ☎ 411-7141 fax 411-7039

福祉と健康

※費用の記載のないものは無料です。
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

各種相談

生活健康相談

無料
要予約

食事や運動、禁煙など健康に関する個別相談

☎ 12月5日(月)9時~14時30分 / 11月18日、12月16日(各回金曜)9時~11時

☎ 区役所別館2階 一般健康相談室

☎ 前日までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)

☎ 411-7138 fax 316-7877へ

若者のための専門相談

無料
要予約

◆相談員:よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士等)

☎ 11月11・25日(各回金曜)

13時30分~16時30分 ※1回50分

☎ 区役所別館3階 こども家庭支援課

☎ 15~39歳の市内在住の人とその家族(支援者・地域の人も相談できます。)

☎ 電話でよこはま東部ユースプラザ(☎ 642-7001)へ

☎ 横浜市青少年相談センター

☎ 752-8366 fax 332-5077

イベント情報

ボランティア入門講座

ボランティアを始めてみませんか。

☎ 11月16日(水)10時30分~12時

☎ はと友神奈川(反町1-8-4)

☎ 11月9日(水)までに電話かEメールで区ボランティアセンター

☎ 322-2897 fax 313-2420

☎ volunteer@kanakushakyo.comへ

**セミナー・ひきこもり経験者に聞く
~社会に出られなかった私が、前に進むきっかけになったこと~**

よこはま東部ユースプラザを利用した若者が「ひきこもったきっかけ」や「どのようにして社会とつながったか」を居場所スタッフがお話しします。終了後に個別相談もできます。

☎ 11月12日(土)13時30分~16時30分(受付:13時から)

☎ 神奈川地区センター 中会議室(神奈川本町8-1)

☎ セミナー:先着25人、個別相談(20分程度):先着9組

☎ 受付中。11月11日(金)までに電話かEメールでよこはま東部ユースプラザ(☎ 642-7001 fax 642-7003)

☎ ypt@sodateage.netへ

☎ よこはま東部ユースプラザ [検索](#)

●善意銀行(8月寄付分)●

○宗教法人 孝道山本仏殿

○神奈川区シニアクラブ連合会

○おてらおやつクラブ 浄土真宗なごみ庵
ありがとうございました。(敬称略)

☎ 区社会福祉協議会

☎ 311-2014 fax 313-2420

12月1日は世界エイズデー



レッドリボンはエイズに偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

♥エイズとは…HIV感染=エイズ発症ではありません

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで抵抗力が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気などが発症することを、エイズ発症といいます。HIVに感染しても、早期に発見し、適切な治療を受けることで、発症を防ぐことができます。主な感染経路は、性行為と血液感染です。HIVは感染力が弱く、トイレ・お風呂・プールの共用などの日常生活で感染することはありません。

♥梅毒の感染者も増えています

梅毒は、性的な接触でうつる感染症です。早期の薬物治療で完治が可能です。また、完治しても感染を繰り返すことがあり、予防が必要です。

パネル展のお知らせ

実施期間 11月28日(月)~12月2日(金)

場所 区役所本館3階308窓口付近

HIV・梅毒検査は無料・匿名で受けられます

HIV感染後の数年間は自覚症状がほとんどなく、また梅毒も初期では症状が出て消えてしまうことがあります。検査を受けなければ感染の有無はわかりません。早期発見・治療のために、検査を受けましょう。

日時 毎週水曜 9時30分~10時

※結果は翌週水曜日に直接お渡し

場所 区役所別館2階 受付

定員 先着5人

申込み 検査前日12時までに電話か、直接区役所本館3階308窓口(福祉保健課)へ

問合せ 福祉保健課 ☎ 411-7138 fax 316-7877

以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。