

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう!!



●ノロウイルスとは?●

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通して発生していますが特に冬季に流行します。幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、感染力が強く、感染した人の腸内で増殖し、便や吐物の中にウイルスが多量に排泄されます。日ごろから、感染の予防やまん延防止を心がけましょう。

◇感染したときの症状は?

感染後、**24～48時間**で、**吐気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱**などの症状が出ます。

通常1～2日で回復しますが、ウイルスは1週間から1ヶ月間程度、便の中に排出されます。

◇どのように感染するの?

ノロウイルスは、ほとんどが人の手や食品などを介してウイルスが口から体内に入って感染します。

●ノロウイルスの感染を予防するためにできること●

1 予防の基本は手洗い

ノロウイルスによる感染症の多くは、ウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大します。手洗いを習慣づけることが感染予防の基本です。トイレ後、排泄物の処理の後、調理前・食事前には必ず手を洗いましょう。
～手洗いのポイント～

- 1 石けんを使い、十分にこすり洗いをして水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。
- 2 手洗い後の手拭用タオルは共用せず、ペーパータオル等を使うか、個人用タオルを使いましょう。
*水道の蛇口は洗う前の手で触れているので、手と一緒に洗うか、ペーパータオル等を利用して蛇口を閉めると、手の再汚染を防ぐことができます。



2 効果的な消毒の方法

ノロウイルスには、必ず塩素系漂白剤（成分：次亜塩素酸ナトリウム）を使用しましょう。感染予防のため、手を触れる場所や身の周りの物は消毒しましょう。ノロウイルスを含めた感染性胃腸炎が疑われる場合は、特に汚染されやすいトイレやその周辺を中心に消毒し、感染予防に努めましょう。

～トイレの消毒～

ドアノブ、水洗レバー、ペーパーホルダー、便座、手洗い場の蛇口等、手が良く触れる箇所を消毒しましょう。

※注意：アルコールや逆性石けんでは、消毒効果が十分にありません。



3 調理・食事で気をつけることは

調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は熱湯で消毒（85℃1分以上）または、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。

生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品は、85～90℃で90秒間以上加熱してください。

出典：「大量調理施設衛生管理マニュアル」（厚生労働省）



4 下痢をしている人がお風呂に入るときは

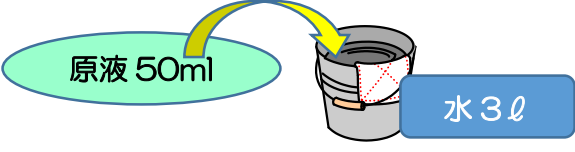
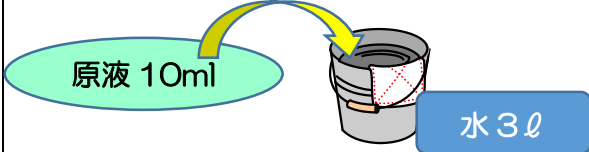
下痢をしている人は最後に入浴し、お風呂の湯に浸かる前にはおしりを良く洗います。お風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、イス等も清潔に掃除をしてください。

下痢をしている人が使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

ご不明なことがありましたら
北海道中標津保健所健康推進課にご相談ください。
TEL 0153-72-2168



●消毒液の作り方●

	0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方	0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方
原液濃度 6%の場合	 <p>原液 50ml</p> <p>水 3ℓ</p>	 <p>原液 10ml</p> <p>水 3ℓ</p>
用途	トイレ、汚染物が着いた場所・物・衣類など	日常的な清掃（ドアノブ・蛇口）、食器など

●ご家庭での嘔吐物の処理方法●

すぐに処理できるよう、次の物品を普段から準備しておきましょう。

【処理用セット】使い捨ての手袋・マスク・エプロン、拭き取るための布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ等

- ①処理をする人以外は汚染場所に近づかないようにしましょう。
- ②処理をする人は使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用します。

- ・使い捨てのエプロンがない場合には、処理が終わったら着替えをしましょう。
- ・手袋は2枚重ねてはきます。
- ・嘔吐物を処理する時は換気して室内にウイルスが滞留しないようにしましょう。



- ③嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かに拭き取ります。

- ・同一面で拭き取ると汚染を拡げるので注意しましょう。
- ・0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオルで嘔吐物を覆うと、ウイルスの拡散を防ぐことができます。
- ・嘔吐物を除去したら、1枚脱いで清潔な手袋で消毒します。



- ④使用した使い捨ての布やペーパータオルはすぐにビニール袋に入れて処分します。

- ・0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋に入れ、消毒することが望ましいです。



- ⑤汚物が付着していた床とその周囲は 0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭きます。

- ・1mの高さから嘔吐した場合は吐物が半径2m程度まで飛び散ります。広い範囲を消毒しましょう。



- ⑥処理した際に着ていた洋服は消毒しましょう。

～衣類の消毒方法～

- 85℃1分以上で熱湯消毒する 又は 0.02%次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸して消毒する
- ※消毒後、他の洗濯物と分けて、最後に洗濯してください。
- ※次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。薬剤の「使用上の注意」を確認してください。

- ⑦使用した手袋は、ペーパータオル等と同じようにビニール袋に入れて、処分します。

- ⑧処理後は十分に手洗いをしましょう。