

ノロウイルスに注意しましょう！

感染性胃腸炎は、菌やウイルスのついた食品を食べたり、患者さんの便やおう吐物から人の手を介して感染します。特に「ノロウイルス」は感染力が強く、症状が激しいため二次感染し、集団感染をおこしやすい感染症です。食事前の手洗いを徹底し、おう吐物等の処理は正しく行いましょう。

ノロウイルスって？

1年を通して発生しますが特に冬季に流行します。潜伏期間は24～48時間で、おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が1～2日続いたあと治癒します。ワクチンはなく、治療は脱水予防の点滴などの対症療法になります。

ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムが有効！

便やおう吐物で汚染されたところに用いる濃度です。

<0.1%消毒液の作り方> 500mlのペットボトルの水に、ハイター・ピューラックスなどの5%塩素系漂白剤キャップ2杯(10ml)を混ぜる。※作り置きしたものは効果がありません！※手指消毒には絶対に使用しないでください。



感染予防のポイント!!

(1) せっけんで手をよく洗いましょう！

調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢などの患者の汚物処理やオムツ交換などを行った後、手袋を使用している場合でも必ずせっけんで手を洗いましょう。

<衛生的な手洗いの方法>

- ① せっけんをつけ 手のひらをよくこする
- ② 手の甲を伸ばすようにする



- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う



- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする
- ⑥ 手首も忘れずに洗う



⑦ その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かす

※家庭内ではタオルを家族で共用せず、一人ひとり専用のタオルを使うようにしましょう。

(2) 感染した人の便やおう吐物には直接触れないようにしましょう！

★ウイルスや菌はごくわずかな量でも、手などを介して感染してしまふ場合があります。直接手で触れないよう、使い捨ての手袋やペーパーなどを使って処分しましょう。

<便・おう吐物の処理>



- ① 処理する人以外は近づかない
使い捨て手袋とマスク、エフロンを着用する
部屋の窓を開け換気を良くする
- ② おう吐物の約1メートル手前にペーパータオルをかぶせ、次亜塩素酸ナトリウム消毒液をかけてからおう吐物に近づき、おう吐物に同じようにペーパータオルと消毒液をかけて、飛び散りやウイルスの浮遊を抑える
- ③ おう吐物はペーパータオルをかぶせたまま、外側から内側に向けて、飛び散らないように静かに拭き取る
- ④ 汚れたペーパータオルなどはすぐにビニール袋に入れ処分する
- ⑤ ふき取った場所とその周辺を塩素濃度0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルなどで覆うか、浸すように拭き10分後に水拭きする



- ⑥ 処理後は手袋をはずして手洗いをする
手袋は、使ったペーパータオルなどと同じように処分する



(3) 食品の取り扱いに注意しましょう！

◆加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう(中心温度85～90℃、90秒以上)
◆下痢やおう吐などの症状がある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。

(4) 調理器具はよく洗って、殺菌しましょう！

◆使用したまな板、包丁などの調理器具は、十分に洗浄し、熱湯(85～90℃、90秒以上)や塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤を薄めたものなど)で殺菌しましょう。

