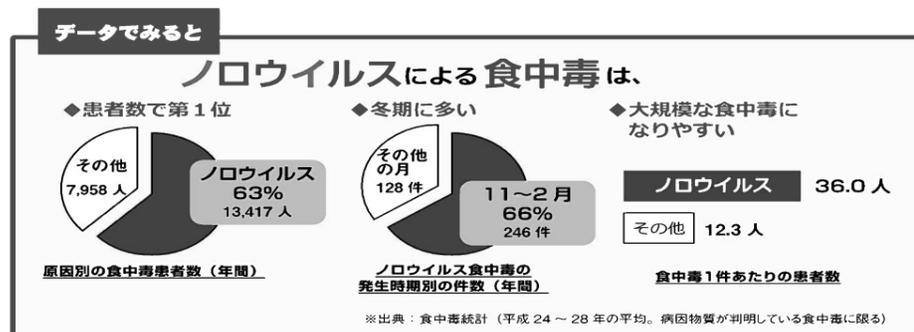


# ノロウイルスによる 感染性胃腸炎・食中毒を予防しましょう！

## ノロウイルスによる胃腸炎・食中毒をご存じですか？

ノロウイルスは球形をした小さなウイルスで、世界中に分布しています。

ノロウイルスは人から人へ感染することで感染性胃腸炎の原因となるだけでなく、ノロウイルスに汚染された食品を食べることで食中毒の原因にもなります。ノロウイルスによる胃腸炎や食中毒は1年中発生していますが、特に冬から春にかけて注意する必要があります。



## ノロウイルスによる胃腸炎・食中毒の症状

潜伏期間：感染してから発症するまでおよそ24～48時間。

症状：主に吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状。

これらの症状が1～2日続いて回復し、後遺症はありません。

\*感染しても発症しなかったり、軽い風邪のような症状の場合もあります。



## どうやって感染するの？

ノロウイルスの感染は主に口からウイルスが入り込む経口感染で、次のような方法で感染すると考えられています。

### 〈人からの感染〉

- ・家庭や共同生活施設などで人との接触が多い場所で直接感染する。
- ・ウイルスが大量に含まれる患者のふん便や吐づつから人の手を介して感染する。

### 〈食品からの感染〉

- ・食品を扱う人が感染しており、その人を介して汚染された食べ物を食べて感染する。
- ・汚染された二枚貝を十分に加熱しないで食べて感染する。

\*この場合、症状がなくなっても便中にウイルスの排泄が続くことがあります。通常1週間程度、長いときは1か月程度は症状が改善しても注意が必要です。

# ノロウイルスの感染を広げないために

## 食器・環境・ リネン類などの消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて、洗浄・消毒します。
  - ・食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
  - ・カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
- ※次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
  - ・85℃で1分以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
  - ・高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

## おう吐物などの処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
  - ・使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
  - ・ペーパータオル等(市販される凝固剤等を使用することも可能)で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
  - ・拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
  - ・しぶきなどを吸い込まないようにします。
  - ・終わったら、ていねいに手を洗います。

## 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。

なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

※ 濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄（袋の中で廃棄を浸す） 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

- ・製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ・次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ・おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ・消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

## 感染したかもしれないと思ったら・・・

かかりつけの医師や最寄りの保健所にご相談ください。

○お問い合わせ **倶知安保健所 健康推進課** 0136-23-1951  
**留寿都村役場 保健医療課** 0136-46-3131

平成31年1月7日発行

# 予 防 方 法

感染予防の基本は「手洗い」です。トイレの後、食事前、調理の前後はもちろん、おむつ交換の後も必ず手を洗う習慣をつけましょう。また、感染を広げないためには、食器や環境の「消毒」、おう吐物やその拭き取りに使用したものの「処理」にも注意が必要です。

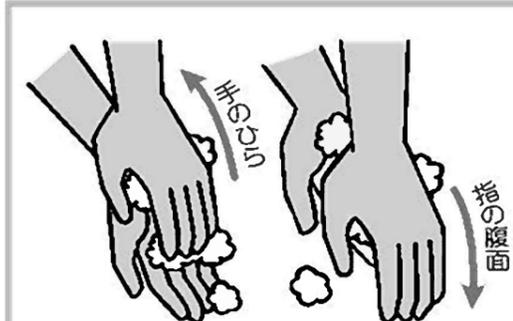
## できていますか？ 衛 生 的 な 手 洗 い



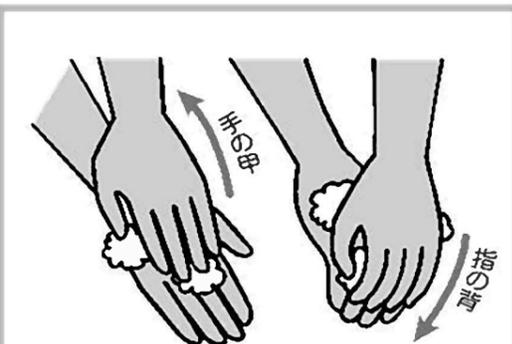
1 流水で手を洗う



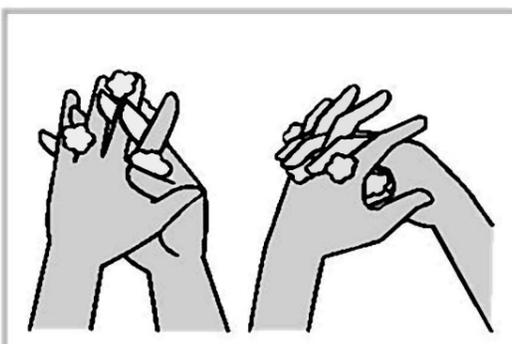
2 洗浄剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



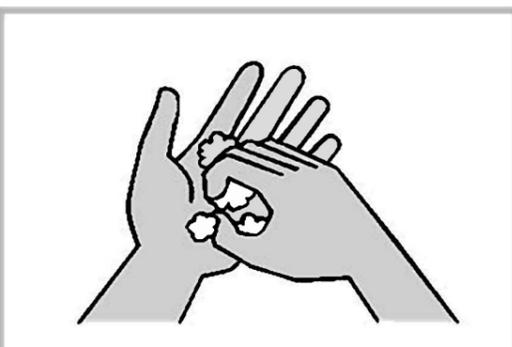
4 手の甲、指の背を洗う



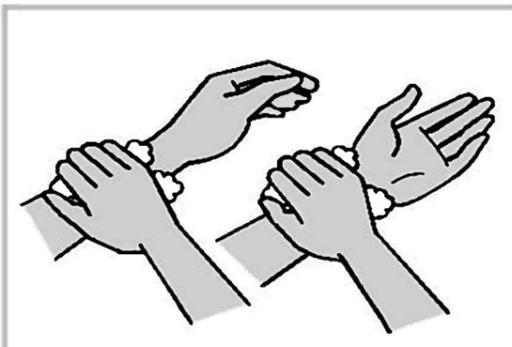
5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



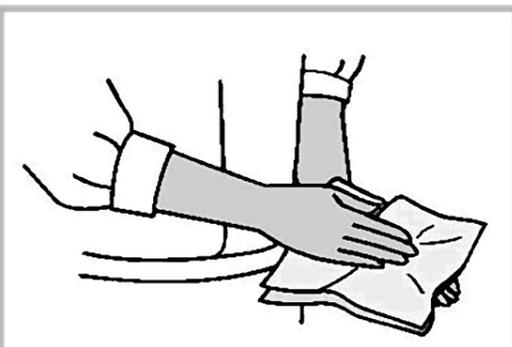
7 指先を洗う



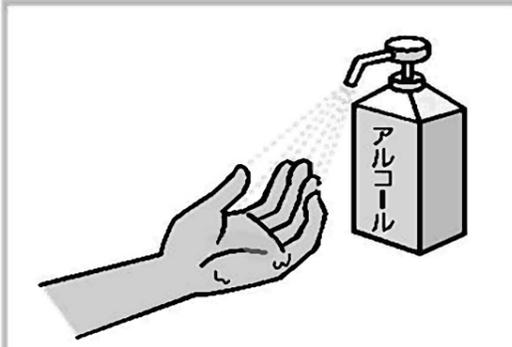
8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。