

感染性胃腸炎に気をつけましょう！

感染性胃腸炎のうち、最も多い原因がノロウイルスによるものです。

○ノロウイルスとは？

・感染性胃腸炎の主な原因の一つで、感染力が非常に強く、わずかにウイルスが付着しているだけで食品、人、手袋や床、ドアノブ、便器などさまざまなところから感染するおそれがあります。

○症状は？

・吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、発熱等の症状がでます。通常1～2日で症状はおさまり、抵抗力が弱い高齢者や乳幼児などの場合、重症化したり、下痢によって脱水症状を起こすことがあります。

○感染経路は？

・ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を十分加熱せずに食べたり、ノロウイルスを含む便やおう吐物を処理した後、ウイルスが手につき、口に入ったり、乾燥して舞い上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入ったりして感染することがあります。

予防方法

★こまめに手洗いをしましょう！

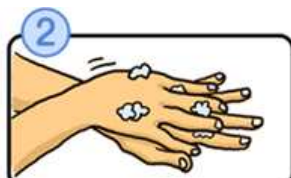
2度洗いが効果的！！

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



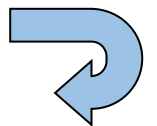
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



手首も忘れずに洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



指の間を洗います。

★食品はしっかり加熱しましょう！

食品の中心までしっかり(食品の中心温度が85℃以上で、90秒以上)と加熱しましょう。

★おう吐物や便は適切に処理しましょう！

おう吐物や便には大量にウイルスが含まれています。周りに広げないように拭いとり、その後、家庭用漂白剤を使い消毒しましょう。(目安:500mlのペットボトルにキャップ2杯分の家庭用漂白剤濃度5%を入れ、その後水をボトルいっぱいになるまで水を加える。)

ペットボトルのキャップ2杯分



500ml

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に気をつけましょう！

感染性胃腸炎は、例年 11 月から増加し、12 月頃をピークとして春先まで流行します。
感染性胃腸炎の原因として最も多いものがノロウイルスです。



★食中毒に気をつけましょう。

- 食品は、中心部が 85 度以上で、90 秒以上加熱しましょう。
- まな板、包丁などの調理器具は、85 度以上の熱湯で1分以上加熱したり、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の塩素系漂白剤)で殺菌しましょう。
- 調理をする時は、手洗いをしっかりし、食品を清潔に扱きましょう。

★二次感染を予防しましょう

○手洗いをしっかりしましょう

- ・ノロウイルスは、手指に付いて口に入り、感染することがありますので、こまめに手を洗うことが必要です。調理を行う前、食事の前、トイレの後や、おう吐物・便の処理やオムツ交換等を行った後には必ず、石けんと流水でていねいに洗いましょう。

○トイレの使用で気をつけること

- ・お尻を拭いた時、ノロウイルスが手につくことがあります。排便後は、石けんで十分に手を洗い、手拭きタオルの共用は避けましょう。
- ・排便後、手を洗うまでに触れる所(ドアのノブ、水洗レバーなど)や下痢便で汚染されやすいところは念のために、0.02%次亜塩素酸ナトリウム(目安:家庭用塩素系漂白剤濃度5%を使用する場合、2ℓのペットボトルにキャップ2杯分の漂白剤を入れ、その後水をボトルいっぱいになるまで水を加える)を含ませた布でふきましょう。

○おう吐物や便の処理をするときの注意点

- ・できるだけすみやかに処理しましょう。処理する時は、使い捨てゴム手袋をつけ、直接手で触れないように取り除き、ビニール袋に入れてきっちりと縛って捨てます。
- ・汚染された場所は、0.1%次亜塩素酸ナトリウム(目安:家庭用塩素系漂白剤濃度5%を使用する場合、500mlのペットボトルにキャップ2杯分の漂白剤を入れ、その後水をボトルいっぱいになるまで水を加える)をしみこませたペーパータオル等で、約20分間おおった後、水拭きしてください。
- ・おう吐物や便から、空中に浮遊したノロウイルスを吸い込むことにより感染することもあります。おう吐物や便の処理をする時は、マスクを着用し換気をしましょう。

○入浴について

- ・下痢をしている時は、シャワーのみか、お尻を石けんでよく洗い最後に入りましょう。
- ・毎日浴槽の湯を替え、使用後の浴槽を流水とお風呂用洗剤で十分洗いましょう。
- ・タオルやバスタオルの共用はやめましょう。

○下着や汚れた衣類の洗濯について

- ・汚れたら、使い捨て手袋を使用し、付着した便や吐物を取り除き、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに30分以上つけるか、他の家族とは別に、洗濯し、よく天日に干しましょう。

★その他、ノロウイルス感染症で注意いただきたいこと

- ノロウイルスは、症状がなくなっても1週間程度便の中に出ることもあります。また、ノロウイルスに感染しても、症状が出ないこともあります。治った人や無症状の人から、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染し、重症化することがあります。