

感染性胃腸炎（ノロウイルス）の感染予防について

ノロウイルスは、感染性胃腸炎の主な原因の一つで、吐気、おう吐、下痢、腹痛、発熱など、一般的に症状は比較的軽く、1～2日で治りますが、高齢者や乳幼児などの抵抗力の弱い方が感染すると重症化することがあります。また、ノロウイルスは、感染力が強く、保育所や高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがありますので、注意が必要です。

【ノロウイルスとは】

- 主な症状は、おう吐、下痢、腹痛、発熱で、1～2日で治ります。感染していても、症状のない場合もあります。
- 潜伏期間（感染してから発病するまでの期間）は、平均1～2日です。
- 感染経路は、発病者のおう吐物や便に触れた手指によって、口に運ばれることで感染します。また、二枚貝などの食品からも感染する場合があります。

★早めの受診

おう吐や下痢の症状がある場合は、早めに受診しましょう。また、脱水症状にならないように、水分補給に努めてください。

素人判断で下痢止めなどの市販薬を飲まないでください。

★二次感染予防

- 手洗いは、二次感染予防の基本です。

おう吐物や便には、たくさんのノロウイルスが含まれています。ノロウイルスは、手指に付いて、直接、間接的に口に入り、感染することがあります。こまめに手を洗うことが必要です。トイレの後や、おう吐物・便の後始末の後、食事や調理の前には、石鹸と流水でていねいに洗いましょう。また、手洗い後は、個人専用のタオルや使い捨てタオルを使用してください。

- マスクをしましょう。

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、換気をよくし、マスクをしましょう。

【トイレの使用について】

- ・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。できるだけ他の所に触れないで、すぐに石けんで十分に手を洗いましょう。
- ・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）や下痢便の飛沫がつきやすいところは念のために、十分に0.02%次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤）を含ませた布でふきましょう。

【吐いたものや便の処理について】

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。誤って触れたときは、すぐに石けんで手を十分洗います。汚染された場所は、0.1%次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤）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。

【入浴について】

- ・下痢をしている時は、シャワーのみにするか、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（家庭用の塩素系漂白剤）に30分以上つけるか、85℃で1分以上になるように熱湯消毒してから、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ご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2～3週間、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。

おう吐物や下痢便の中には、感染力の強いたくさんのノロウイルスが含まれており、家族内感染の危険性があります。したがって、生活自立が困難な乳幼児や高齢者が感染した場合、施設などで集団感染を引き起こす可能性があります。ご家族の方の、健康状態の観察を充分に行い、体調の優れない時は、施設等に連絡しご相談してください。

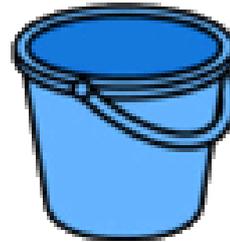
● 次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤）希釈液 の作り方

ノロウイルスに効果のある消毒薬は、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤）だけです。

【0.02%次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方】

原液の濃度が6%の場合
300倍にする

原液 7ml
(キャップ1杯)

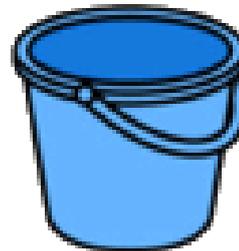


水 2ℓ入れる

【0.1%次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方】

原液の濃度が6%の場合
60倍にする

原液 40ml
(キャップ8杯)



水 2ℓ入れる

*目安としては、ペットボトルのキャップ1杯が、約5mlです。

- *時間とともに、消毒効果が弱まりますので、使用時に希釈するようにしましょう。
- *次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は金属を腐敗させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気してください。
- *衣服等に使用しようとする場合は色あせがあります。
- *子どもの手の届かないところに保管しましょう。