

# 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たりして、周囲に感染します。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。



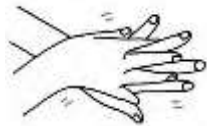
## 感染予防のポイント!!

### (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、トイレの後、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 ②手の甲を伸ばすようにする  
手のひらをよくこする



- ③指先・爪の間を念入りにこする ④指の間を洗う



- ⑤親指と手の平をねじり洗う ⑥手首も忘れずに洗う



- ⑦その後、流水で十分流し、ペーパータオル等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、個人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！

★ウイルスはごくわずかな量でも、手を介して感染する場合があります。手で直接触れないよう、使い捨て手袋やペーパー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  
使捨手袋とマスク、ガウンを着用  
部屋の窓を開け**換気を良くする**
- ② おう吐物の約1m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、おう吐物にも同様にペーパータオルと消毒液をかけ、飛散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 ふき取り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する。  
手袋は、使ったペーパータオル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、包丁等の調理器具は、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。