

「ノロウイルスによる感染性胃腸炎」とは？

- * 冬季を中心に年間を通じて発生し、誰もがかかるありふれた感染症の一つです。
- * 感染力が強いため、手などを介して周りの人に感染（二次感染）します。
- * 抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化することがあります。



1. どんなところで、何から感染するの？

主に食品（カキなどの二枚貝）から感染する場合（食中毒）と、人から人へと感染する場合があります。食品から感染する場合は、汚染された食品を生の状態、あるいは十分に加熱しないで食べた場合に発症します。また、感染した人の便や嘔吐物を通して感染がおこります。つまり手や食品、物についたウイルスが、口に入ると感染してしまいます。

2. 症状は？

◎潜伏期間：1～2日

◎症状：下痢、嘔吐、吐き気、腹痛

1～3日で治まります。感染しても症状が出ない場合もあります。

下痢等の症状がなくなっても、通常では1週間程度、長いときには1ヶ月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。

3. 家庭における予防

◎手洗い

- ・ 外から帰ったとき、トイレの後、調理の前、食事の前には必ず石鹸でいねいに手を洗う。
- ・ タオルは共用しない。



◎おう吐物（吐いたもの）の処理

- ①吐いたものは、**素手で触らない**ように（手袋を着用する等）気をつけながら、**使い捨て**の布やペーパータオルなどできれいにふきとる。
- ②吐いたところは、0.1%に薄めた**家庭用漂白剤**をペーパータオルなどにしみこませてふく。
- ③ふきとったものは、手袋等と一緒にビニール袋に入れ、**外にもれないように**して捨てる。
- ④終わったら手洗いをする。



◎食品等の衛生的な取扱い

- ・ 食材は十分に洗浄し、加熱する。調理器具の清潔（家庭用漂白剤で消毒する等）に十分気をつける。

◎入浴（下痢や腹痛等の症状がある時）

- ・ 下痢の続く間は浴槽につからない。
- ・ 症状が改善しても、2～3週間程度は家族内で最後に入浴する。
- ・ お尻（肛門部）は、石鹸をつけて丁寧に洗う。
- ・ バスタオル等の共用は避ける。

◎洗濯（便やおう吐物で衣類が汚れた場合）

- ・ ゴム手袋を着用し、流水で汚れを落とす。
- ・ 0.02%に薄めた家庭用漂白剤に30分程度つけおきし、他の洗濯物と区分して洗う。

家庭用漂白剤の薄め方

市販の塩素剤の多くは、塩素濃度が約5%です。

【0.1% 50倍】

20ミリリットルの塩素剤に対し、1リットルになるように水を入れる。

【0.02% 250倍】

10ミリリットルの塩素剤に対し、2.5リットルになるように水を入れる。

◎消毒

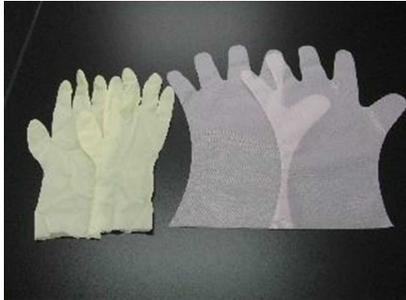
- ・ ウイルスが残りやすい便器やドアノブなどは、0.02%に薄めた家庭用漂白剤で拭く。その際は、手袋やマスク、エプロンを着用して行う。



◎早期の受診等

- ・ 腹痛、下痢、嘔吐等の症状がみられた場合は早めに医療機関を受診する。
- ・ 自己診断で下痢止めなどを内服しない。

おう吐物（吐いたもの）の処理の仕方



①おう吐物や消毒液が直接触れぬよう、手袋を使用しましょう。手袋がない場合は、できるだけ手に付かないようにしてください。手袋はできるだけ使い捨てのものを使用します。



②おう吐物は新聞紙や捨ててもいい布などで、外側から内側にむけて静かに拭き取ります。



③0.1%に薄めた家庭用漂白剤（消毒液）をペーパータオル等に染みこませ、できるだけ広い範囲を浸すように拭き取ります。



④ビニール袋等、液漏れしない密封できるものに、おう吐物や、拭き取った新聞等を入れ、口をしっかり縛ります。



⑤ナイロン袋等に、④の口を閉じた袋を入れます。手袋を裏返ししながら脱ぎ、同じ袋に入れます※。



⑥内側を触らないようにして口を縛り、袋に「感染性疑い」の張り紙をして捨てます。手袋をして処理をしても、必ず処理の最後には石けんでよく手を洗ってください。

※事業所から出るビニール手袋は、産業廃棄物（廃プラスチック類）です。

ビニール手袋は、汚物の袋に混ぜることなく、裏返ししながら脱ぎ、別途用意した小袋に密封して産業廃棄物として出してください。

* 処理時・処理後は窓を開ける等換気を十分にしましょう。

手洗いの方法

(1)流水と石けんを使って手を洗う

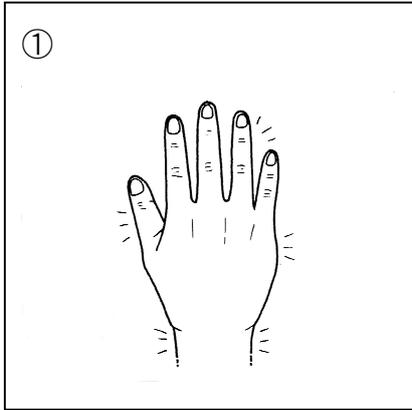
・洗面器でなく、流水で洗う ・液体せっけんが望ましい

(2)行為前後の手洗い

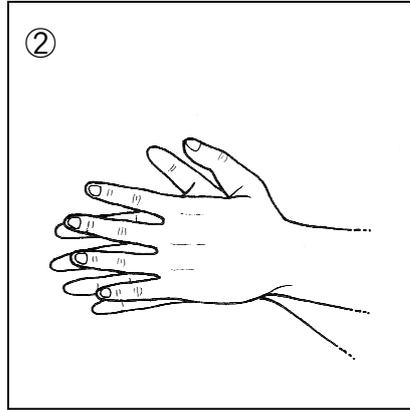
・外から帰ったとき ・トイレの後 ・調理の前 ・食事の前

(3)洗い残しのないように丁寧にあらう(約 30 秒程度)

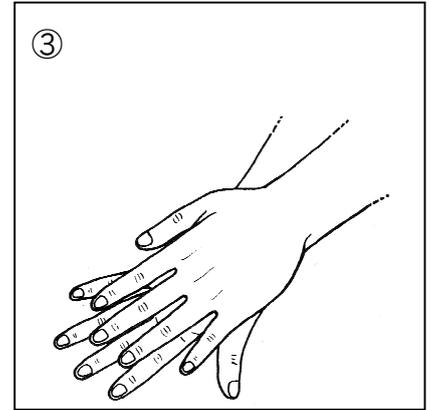
(4)手洗いの方法



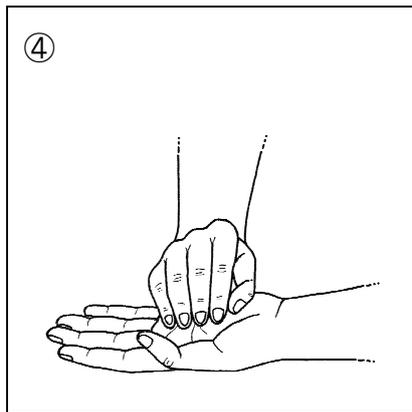
・時計や指輪は外す。爪は短く切る



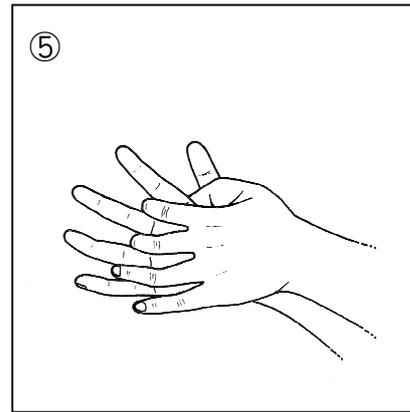
・手の平をこするように洗う



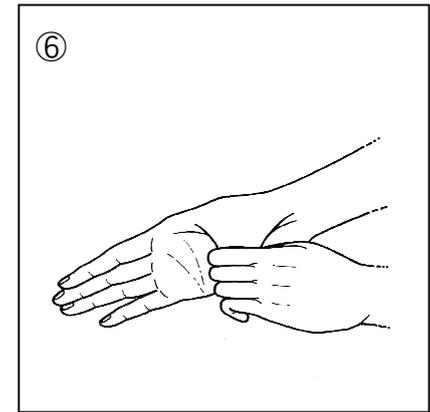
・手の甲を伸ばすように洗う



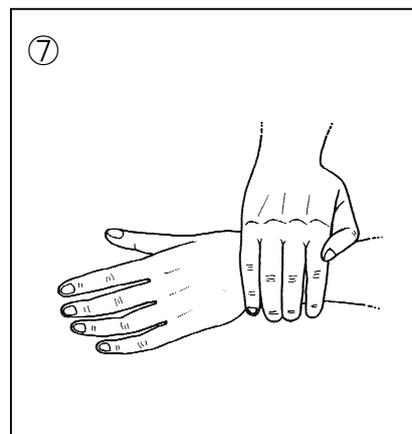
・指先、指の間を洗う



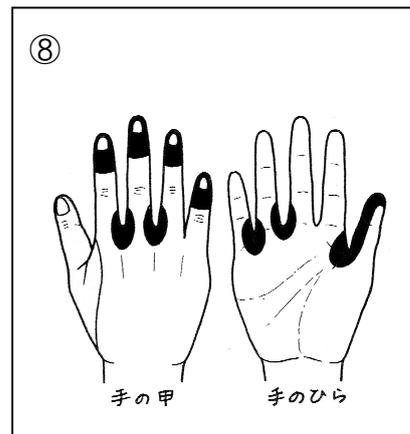
・指の間を洗う



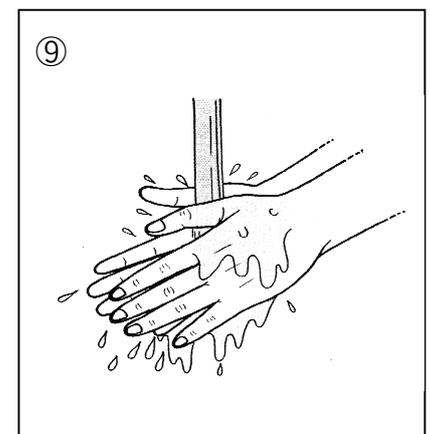
・指を1本ずつ丁寧に洗う



・手首を回しながら洗う



・洗い残しがないように洗う
※黒い部分：洗い残しの多い部分



・流水で流す
※手の高さは腕より低く
同時に蛇口を流水で流す

(5)清潔なタオルで拭き取る

・ペーパータオルが望ましい ・タオルをこまめに取り替える ・個人のタオル使用