

防ごう!

# ノロウイルス感染

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなる場合があります。

このパンフレットでは、ノロウイルスによる感染を防ぐためのポイントをまとめました。

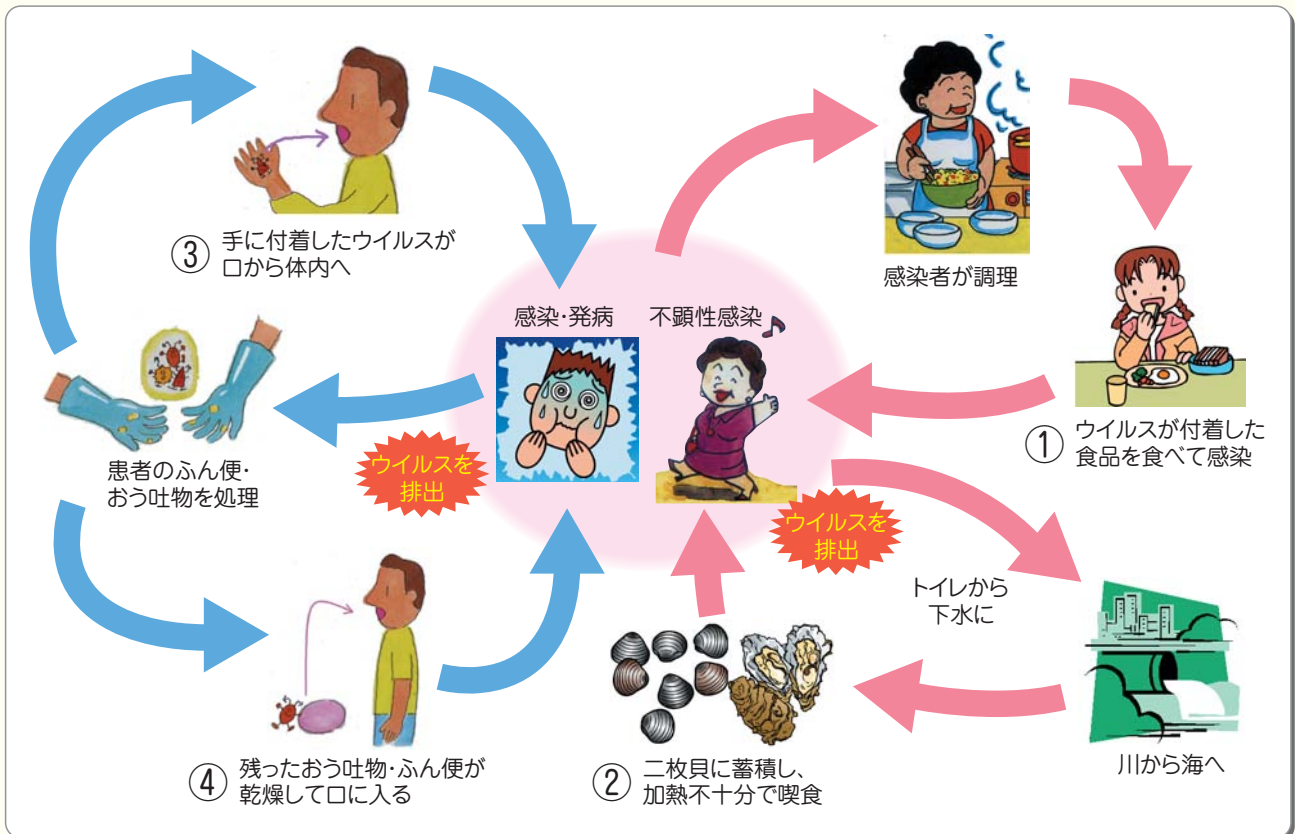
## ■感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

## ■感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。(①、②)

感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。(③、④)



## ■症状が出たら

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。**重症になりやすい子どもや高齢者の場合**、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

# 手洗いは感染予防の基本です

- 外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を洗ってください。
- 石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

## 【手洗いの手順】

### 手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪を外していますか？

### 汚れが残りやすいところ

特に注意して洗いましょう。

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



- ① 石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



- ② 手の甲をのぼすようにこすります。



- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



- ④ 指の間を洗います。



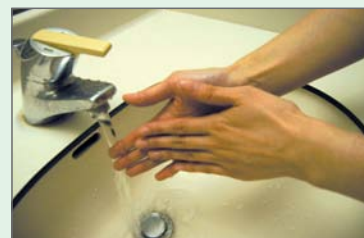
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



- ⑥ 手首も忘れずに洗います。



- ⑦ 十分に水で流します。



- ⑧ ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



### ★注意！ おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

実験の結果、床から1mの高さから吐くと、カーペットでは吐いた場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散ることを確認しました。カーペットの場合は、毛足の長さに左右されますが、広い範囲を消毒しましょう。

詳細は東京都健康安全研究センターのホームページを御覧ください。

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>



おう吐物の飛散実験の様相

# おう吐物・ふん便は正しく処理しましょう

- 処理をする人自身が感染しないように、気をつけましょう。
- ノロウイルスが残らないように、確実に消毒をしましょう。
- すぐに処理できるよう、次のものを普段から準備しておくとう便利です。

## 処理用セット

バケツ、塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）、ビニール又はゴム製手袋、マスク、白衣やエプロン、ビニール袋、ふき取るための布や紙など

- ① 処理をする人以外が近づかないようにします。
- ② 処理をする人は手袋とマスク、エプロンを着用します。



カーペット等は変色する場合があります。スチームアイロンなど85℃1分以上の高温で処理する方法もあります。

- ③ 汚物（おう吐物・ふん便）は、布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かにぬぐい取ります。



同一面でごすると汚染を拡げるのでご注意ください。

- ④ 使用した布やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ、処分します。



0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋内に入れ、消毒することが望ましいです。

- ⑤ 汚物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すようにふきます。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食させるので、ふき取って10分程度たったら水ぶきします。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方は4ページを御覧ください。

- ⑥ 使用した着衣は廃棄が望ましいですが、消毒する場合は4ページの手順で行います。



- ⑦ 手袋は、付着した汚物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返して外します。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じようにビニール袋に入れ、処分します。



処理後は手袋を外して手洗いをします。

## ※その他の留意点

- 可能ならば、処理後にシャワーを浴びる。
- 処理時とその後は、部屋の窓を大きく開けるなどして換気し、換気設備がある場合は必ず運転する。
- 下痢をしている人がいるときは、トイレのドアノブも消毒する。

# 家族がノロウイルスに感染したら

## 1 手洗いが大事!

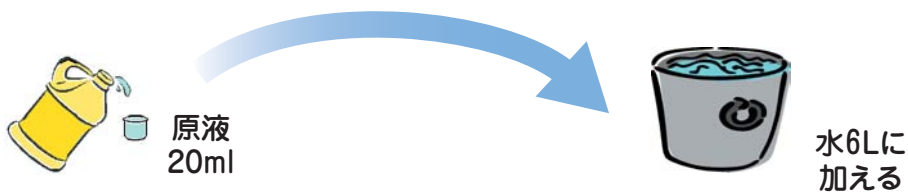
手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

## 2 汚物が衣類についてしまったら

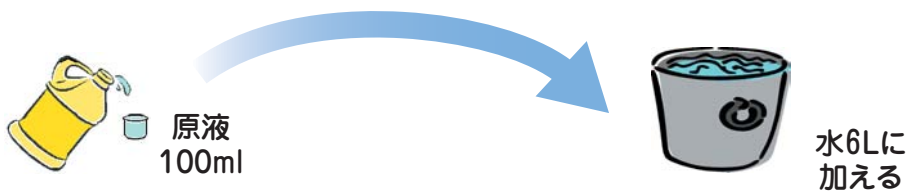
- ① 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染ないようにします。
- ② 85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)に30～60分間浸してください。
- ③ 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

### 次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方 (原液濃度 6%の場合)

#### 0.02%次亜塩素酸ナトリウム (用途:衣類、調理器具の消毒)



#### 0.1%次亜塩素酸ナトリウム (用途:おう吐物・ふん便の処理)



次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。消毒する際、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。

一般的な市販品の原液濃度は5～6%ですが、製品の表示や「東京都福祉保健局 社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル」を参考に、濃度を確認してください。

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/micro/noro\\_manual.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/micro/noro_manual.html)

## 3 下痢をしている人がお風呂に入るときは

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

## 4 調理・食事で気をつけることは

- 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃で1分間以上)又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。
- 生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

御不明の点はお近くの保健所にお問い合わせください。

登録番号(19)18