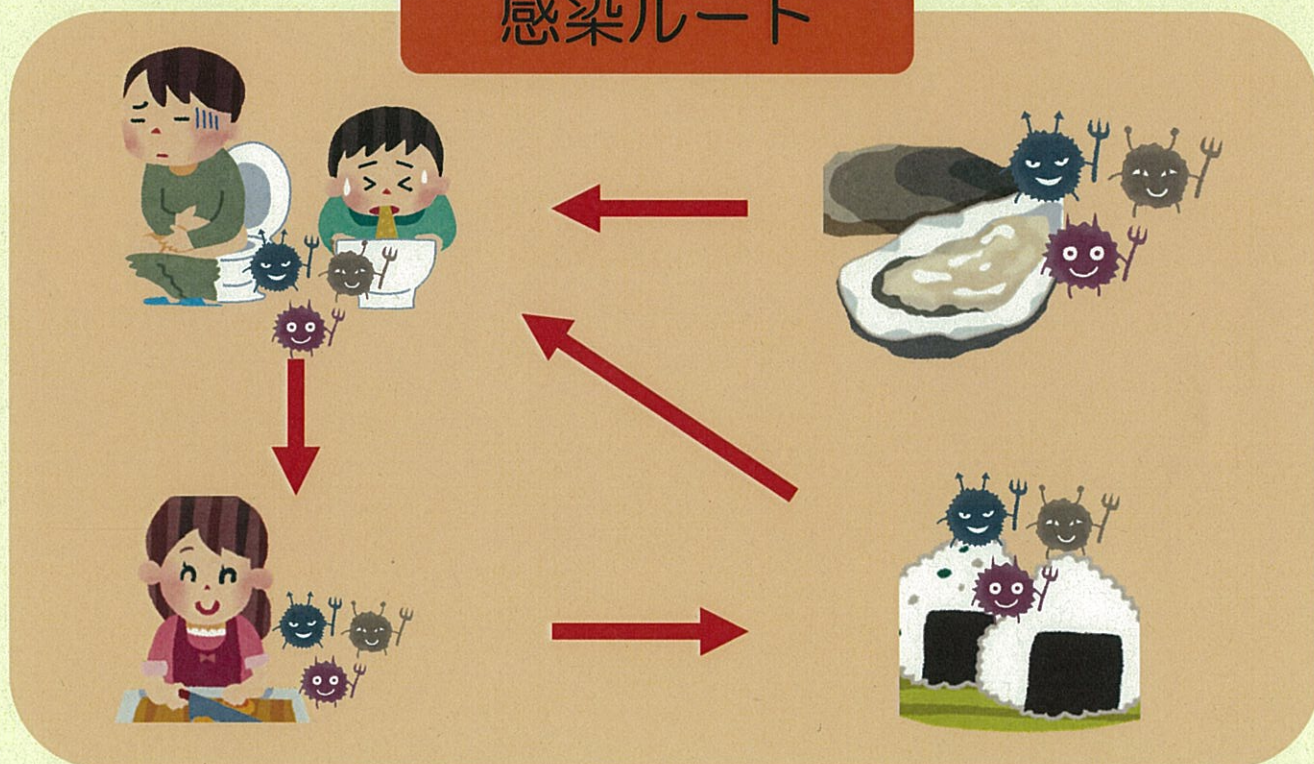


# ノロウイルス感染を防ごう！

## ノロウイルスとは

- ・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。
- ・乳幼児や高齢者は症状が重くなることもあります。
- ・回復後もしばらくはウイルスが排出されるので注意が必要です。

## 感染ルート



### 感染1 「食べ物 → 人」感染

ウイルスに汚染された食物を十分に過熱せずに食べることで感染します

### 感染2 「人 → 人」感染

感染者のふん便やおう吐物を触った手指についたウイルスが口に入り感染します

### 感染3 「人 → 食べ物 → 人」感染

感染者が調理した食べ物や、汚染された食べ物が触れた調理器具から食べ物にウイルスがうつり、それを食べることで感染します。

長崎県県央保健所



# もしも発症したら・・・

## 症状

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間です。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱などです。こうした症状が1～2日続いた後回復することがほとんどですが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では下痢による脱水に注意が必要です。

また、ふん便からのウイルス排出は1週間程度、長いと1ヶ月ほど続くため注意が必要です。

## 感染の疑いがあるときは

すぐに、医師に診察してもらい治療を受ける必要があります。ノロウイルスに特效薬やワクチンはありません。水分と栄養補給による対症療法を行います。

## 注意

- 下痢止めの薬は回復を遅らせることもあります。自己判断で飲まないこと。
- 自覚症状があるときは、絶対に食品を扱わないこと。
- 下痢をしている人の入浴は一番最後にして、風呂につかる前には、まずお尻をよく洗います。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する。
- タオルやバスタオルの共用はしない



## 汚物が衣服についてしまったら

- ①衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
- ②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、塩素系消毒薬(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。

消毒には  
「次亜塩素酸ナトリウム」を使用

アルコール消毒液には、ノロウイルスに対して効果があるものもありますが、完全に不活化するためには、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使います。

## 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方(台所用塩素系漂白剤を使用)

### 衣類、調理器具の消毒

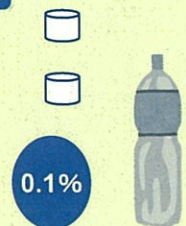
1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を入れる。



0.02%

### おう吐・ふん便の処理

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を入れる。



0.1%



# 正しい手洗いの方法

「手洗い」は、感染性胃腸炎の有効な予防方法です。  
正しい手洗いの習慣を身につけましょう。

## ① 手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？     時計や指輪をはずしていますか？

## ② 汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の周り、 指の周り、 親指の周り、 手首、 手のしわ

確かめよう！



## 手洗いの手順

①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る。



②手の甲をのばすようにこする。



③指先・爪の周りを念入りにこする。



④指の間を洗う。



⑤親指と手のひらをねじり洗いする。



⑥手首も忘れずに洗う。



⑦その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

※ 東京都のパフレット「新型インフルエンザに予防の一手。」をもとに作成

※ 水道の蛇口は、洗う前の手で汚れているので蛇口も手と一緒に洗うようにすると手の再汚染を防ぐことができます。

長崎県県央保健所



# おう吐物・ふん便の処理

- 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
- 消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液をつかいます
- すぐに処理できるよう、普段から物品を準備しておくとう便利です

## 準備物品



処理を行うときには  
使い捨て手袋やマ  
スクを着用



汚物は新聞紙やペーパータオル等で外側から内側に向けて静かに拭き取る。



拭き取った汚物や汚れた紙等は、すぐにビニール袋の中に入れ、消毒液をしみこむ程度に入れ口をしっかりしぼる。



汚物入りのビニール袋と処理に使用した手袋等を別のビニール袋に入れ口をしっかりしぼる。処理後の手洗いも忘れずに。

## 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方(台所用塩素系漂白剤を使用)

### 衣類、調理器具の消毒

1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を入れる。

0.02%



### おう吐・ふん便の処理

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を入れる。

0.1%



長崎県県央保健所



## トイレなどの清掃の注意点

ノロウイルスは感染者のふん便や嘔吐を触った手指についたウイルスが口に入り感染します。特に下痢症状がある時には思った以上に便器周辺への便が飛び散っていたり、トイレペーパーでお尻を拭き取った手が汚染されています。

感染拡大予防のためにはトイレ周辺の清掃と適切な手洗いが大切です。



跳ね返りの状況(洋式)



便器周辺の床(和式)



お尻拭き取り時の汚染状況

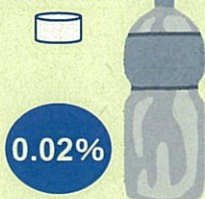
(参考)トイレでの手指からの汚染



### 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方(台所用塩素系漂白剤を使用)

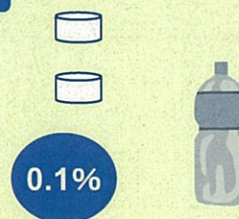
#### 衣類、調理器具の消毒

1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を入れる。



#### おう吐・ふん便の処理

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を入れる。



長崎県県央保健所