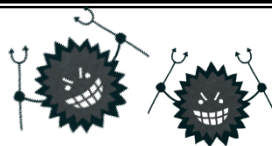


ノロウイルスによる感染に注意！



ノロウイルスは、冬季を中心に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強いため、ご家庭においても感染予防の対応をお願いいたします。

ノロウイルスとは？



ノロウイルスは、人の小腸で増殖するウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量でも口から体内に入ることによって感染し、おう吐や下痢等を引き起こします。

- 主な症状 吐き気・おう吐・下痢・腹痛・微熱が1～2日続く
感染しても症状のない場合もある
※乳幼児や高齢者は、おう吐物を誤って気道に詰まらせることによる窒息にも要注意！
- 潜伏期間 24～48時間
- 発生時期 11月から2月にかけて多く発生
- 感染経路 ① ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合
② 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
③ 患者のふん便やおう吐物からの二次感染

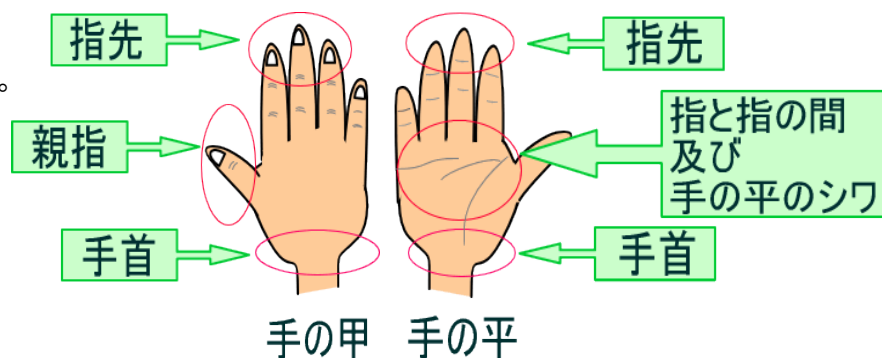


(症状が回復後も、通常1週間から長いときは1ヶ月程度、便の中にウイルスを排泄することがありますので、周りの人にうつさないよう注意してください。)

手洗い が最大の予防です！

石けんをよく泡立て、洗い残しのないようていねいに洗い、流水で十分にすすぎましょう。

右図は洗い残しやすい部分です。
特に念入りに洗うようにしましょう。



<手洗いのタイミング>

- 外から帰ってきたとき
- トイレに行った後
- 調理の前
- 食事やおやつの前
- 汚物処理やオムツ交換を行った後

消毒方法は裏面

ノロウイルスに効く消毒方法


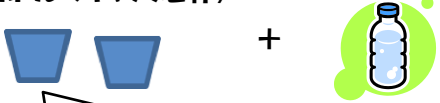

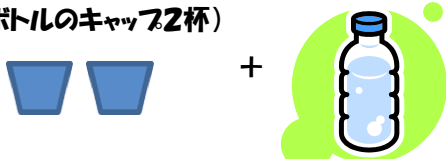
ノロウイルスに効果のある消毒は、「ハイター等の塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）」と「85℃1分以上の加熱」です。アルコール消毒は効果が期待できません。

注意！

ノロウイルスは乾燥すると空中を漂い、これが口に入って感染することがあるため、おう吐物等の速やかな処理と消毒、換気が重要です！

① 塩素系漂白剤の消毒（ハイター等の原液濃度5%のものを使用した場合の作り方）

- ★消毒時は、マスクやビニール手袋等をして、換気のために窓を開けましょう。
- ★塩素系漂白剤の使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。

濃度	消毒方法	消毒液の作り方
0.1%	<p>おう吐物等で汚染された場所</p>  <p>ペーパータオル等でおう吐物等の汚れを拭き取ってから、広範囲に消毒をし、その後水拭きをします。</p>	<p>塩素系漂白剤 10ml 水 500ml (ペットボトルのキャップ2杯)</p>  <p>ペットボトルキャップは、1杯約5mlです。</p>
0.02%	<p>便座、ドアノブ、手すりなど、手で触れる場所</p>  <p>消毒液を染み込ませた布で拭いた後、水拭きをします。</p>	<p>塩素系漂白剤 10ml 水 2L (ペットボトルのキャップ2杯)</p> 

② 熱湯消毒

食器等はよく洗った後、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱しましょう。



※すぐに洗濯できない布団などの場合は、表面のおう吐物をペーパータオル等で取り除き、スチームアイロンで加熱（85℃1分以上）する方法もあります。

ノロウイルスにかかってしまったら・・・



★ ノロウイルスに効く薬はありません。

（下痢止め薬は、病気の回復を遅らせる場合があるので、自己判断での服用は避けましょう。）

★ 脱水症状にならないよう、水分補給をしましょう。

脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

★ お風呂では、下痢症状がある人は『一番最後』に入るか、『シャワーのみ』にしましょう。