

ノロウイルス

食中毒・感染症を予防しましょう

平成19年12月1日発信

デイサービスセンター ほたる

ところで、ノロウイルスって何？

主な症状は？ **おう吐、下痢、腹痛**など、風邪に似た症状もあります。

潜伏期間は？ 1～2日で発症し2～3日で症状は治まりますが、**1ヶ月位の間ウイルスは腸内に残っています。**

感染経路は？ **感染力がとても強く**、耳掻きほどの便やおう吐物で感染してしまいます。
その感染は、ほとんどが**人の手から口に運ばれて感染**します。

例えば・・・

- ・ウイルスが**手に付いたまま**調理したため、食品が汚染され、そのまま食べた。
- ・感染した人の便やおう吐物が**手に付いたまま**(排泄介助など)、食品を食べた。
- ・乾燥して空気中に舞い上がったウイルスがほこりと一緒に**口に入った**。
- ・ノロウイルスに感染されたカキなど二枚貝を**食べた**。 など・・・

注意！！

その1 抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などの場合、症状が重症化することがあります。
早めに受診するのはもちろん、**下痢による脱水を防ぐ為、水分を多く摂りましょう。**
また、おう吐物を飲み込み誤嚥することもあるので、**身体観察にも注意**しましょう。

その2 一般成人の方でも、**症状が出ないだけで、感染している可能性**があります。

予防の為、手洗い、うがい、マスクの着用はもちろんですが、その他家庭で注意が必要なことをご紹介します。

○食中毒を予防する！

1. 食品は**85度以上で1分以上**、しっかり火を通す

- ・食中毒になりやすいといわれているカキなどは、ウイルスが溜まる心臓部(黒い部分)を中心にしっかり火を通す。

2. 調理器具等は**殺菌**して二次感染を防ぐ

- ・まな板、包丁、へら、食器など～85度以上の熱湯で1分以上加熱する。
- ・調理器具等～0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で浸すようにふき、10分後に水拭きし、しっかり乾燥してからしまう。

3. 調理前の手洗い～調理をする方は特に注意！！**その手にノロウイルスが付いてるかも！？**

- ・トイレの後や調理前、肉や魚の下拵えから次の作業に入るときは**必ず手洗い**を！
- ・おう吐や下痢など、また風邪のような**症状がある時は調理を避ける**。
- ・自分が感染しないよう、**自己管理**をしっかりと！

裏面もご覧下さい・・・

○感染拡大を防ぐ～家族や周りの人が感染してしまったとき

1. 便やおう吐物は乾燥しないうちに処理する

- ・マスク、手袋、エプロンをして準備する。
- ・ペーパータオル等で飛び散らないように静かに拭き取る
- ・拭き取った後の場所は0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で浸すようにふき、10分後に水拭きする。
- ・必ず換気を行なう。

※拭き取りに使用したペーパータオルや手袋・マスク・オムツなどはビニール袋に入れ、密閉する。このとき、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液をいれれば尚よい

2. 感染源となりうるものは、残らず確実に処理する

洗濯をするとき・・・

- ・汚染した下着やリネン類は下洗いした後、85度以上の熱水で1分以上、または、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で10分以上つけおきしてから洗濯する。

掃除をするとき・・・

- ・洗面台、水道の蛇口、ドアノブ、便座や手すりなど、多くの人が触れる場所を0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒する。金属類はさびるので10分後に水拭きする。
- ・蛇口など、85度以上の熱湯をかけてもよい
- ・定期的に消毒すると尚よい。
- ・食器類の消毒～食器は、使用した後すぐに0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒するとよい。

3. 入浴前にはおしりをきれいに洗う

- ・お風呂の湯に浸かる前には、まずおしりを石鹸できれいに洗ってから入り、感染した人の入浴は最後に行なう。
- ・他の人との混浴はさけ、タオルの共用はしない。
- ・風呂の水を毎日取り替え、浴槽・床面・洗面器もきれいに掃除する。

消毒液の作り方（原液濃度が5%の場合）

※ノロウィルスに効果がある消毒液は次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）だけです。
用途に合わせて正しく使いましょう

- ・洗浄効果はないので、調理器具などは洗剤で洗ってから消毒しましょう
- ・子供の手の届かないところにおきましょう
- ・ある程度時間が経つと殺菌効果がなくなるので、その都度作りましょう

【0.1%濃度の消毒液の作り方】

- ・500mlのペットボトルに水を半分入れる
- ・原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）
- ・最後に水を加え、500mlにする

【0.02%濃度の消毒液の作り方】

- ・2ℓのペットボトルに水を半分入れる
- ・原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）
- ・最後に水を加え、2ℓにする

