

ノロウイルス感染症の予防について

～家庭向け～

ノロウイルスは冬季から春先を中心として発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。ご家庭においても感染予防に努めましょう。

ノロウイルス感染症とは？

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、下痢やおう吐などを起こします。

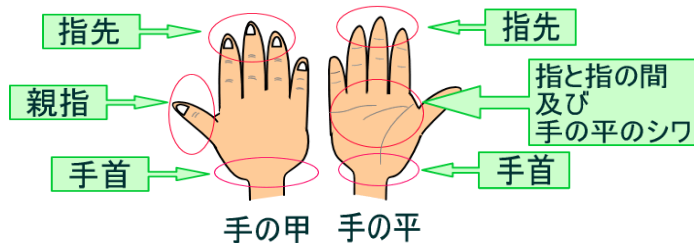
- ☆ 主な症状 おう吐・下痢・腹痛・発熱、通常1～2日症状が続いた後に回復
感染していても無症状の場合あり
- ☆ 潜伏期間 1～2日
- ☆ 発生時期 11月から3月にかけて多く発生
- ☆ 感染経路
 - ・ノロウイルスに汚染された食品(特に二枚貝)を加熱不十分で食べた場合
 - ・感染者が調理するなどウイルスが付着した食品を食べた場合
 - ・感染者の便やおう吐物に含まれるウイルスが空気中を漂い口に入った場合など
- ☆ 消毒方法 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)か熱湯(85度1分以上)
※ノロウイルスに有効な消毒薬は次亜塩素酸ナトリウムとされておりま



感染予防の基本は手洗い

食事や調理の前、トイレの後やおう吐物・便の後始末の後に石けんと流水で15秒～30秒、丁寧に洗い、手洗い後は、個人のタオルか、ペーパータオルで拭きましょう。

☆汚れが残りやすいところは注意して洗いましょう

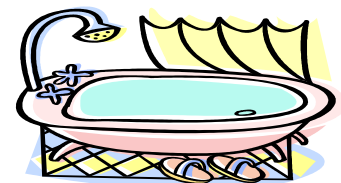


健康観察と早めの受診

- ☆普段から家族の健康状態(おう吐、下痢、腹痛、発熱の有無)を観察しましょう。
- ☆おう吐や下痢などの症状がある場合は、早めに受診しましょう。また、脱水症状にならないよう、水分補給をしましょう。
- ☆症状がある場合は、施設の方に申し出てください。

お風呂に入るときに気をつけること

- ☆ お風呂の湯につかる前には、必ずよくおしりを洗いましょう。
- ☆ 下痢をしている間はシャワーのみにするか、最後に入りましよう。
- ☆ 毎日浴槽の湯を替え、使用後はお風呂用洗剤で十分洗いましょう。
- ☆ タオル、バスタオルの共用はやめましよう。
- ☆ 浴室がおう吐物や便で汚染した場合は、0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒しましよう。



洗濯のときに気をつけること

- ☆ 便やおう吐物が下着や衣類に付着している場合は、使い捨て手袋、マスクをして、汚物をぬぐいとり、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをしましょう。
- ☆ 下洗いのあと85度で1分以上になるように熱湯消毒するか、0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液に30分間つけて消毒し、家族の洗濯物と分けて洗濯しましょう。
(次亜塩素酸ナトリウムで消毒する場合、衣類が漂白される可能性があります。)
- ☆ すぐに洗えない布団などは、スチームアイロンでの加熱消毒も可能です。ただし、1ヶ所あたり2分程度の加熱が必要です。
ドライヤーは乾燥したウイルスを拡散するので使わないようにしましょう。

トイレの消毒

- ☆ 水洗レバーやドアノブ、手すり等、手の触れやすいところを0.02%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で拭きましょう。
- ☆ 症状が無くなってからも便からウイルスが排出されますので治癒後1週間は消毒を続けましょう。



汚物の処理

- ☆ 汚物の処理は速やかに行いましょう。
おう吐物やふん便が乾燥するとノロウイルスは空中に漂い、これが口に入って感染することがあります。
- ☆ 処理には、使い捨て手袋、マスクをしましょう。
- ☆ 手袋をはずしたあとは必ず手を洗いましょう。

おう吐物の処理

- ☆ ウイルスが飛び散らないよう、使い捨ての布やペーパー、新聞等で外側から内側に向けて折り込みながら静かに拭き取ります。
- ☆ 使用した布やペーパータオル等は周りに触れないようにして、すぐにビニール袋に入れて汚染物が十分に浸る量の0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液を入れて密封して捨てます。
- ☆ 汚染された場所は0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液を染み込ませた布やペーパータオル等で浸漬させ、汚染された場所の素材が金属など腐食する可能性がある場合は約10分後水拭きしましょう。

おむつの処理

- ☆ 掃除をしやすい場所で行いましょう。
- ☆ 紙おむつは、速やかに便を包み込み、ビニール袋に入れて汚物が浸る量の0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液を入れ密封して捨てます。

消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム製剤は、ブリーチなどの家庭用塩素系漂白剤として、市販されています。

塩素濃度約5%または6%の家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方

できあがり濃度	方法	使用する場所
約0.1%	500ml＝水道水＋原液10ml (ペットボトルのキャップ2杯) 2リットル＝水道水＋原液40ml	おう吐物や便 汚物がついた床・便器など
約0.02%	2リットル＝水道水＋原液10ml (ペットボトルのキャップ2杯)	ドアノブ、手すりなど直接手で 触れる場所の拭き取り消毒

- ・きれいに洗淨したペットボトルを使うと便利です。(間違つて誤飲しないように注意しましょう)
- ・必ず換気をしましょう。
- ・消毒液は保存状況等によって濃度が薄まるので、つくり置きせずその都度薄めて使いましょう。

〔参考文献〕・厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」

・東京都「社会福祉施設におけるノロウイルス対応標準マニュアル第3版」

・岩出市「ノロウイルス感染対策の手引き(施設編)」