

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つとめましょう。

## ノロウイルスとは

ノロウイルスは、ヒト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、発熱等  
多くの場合1～2日症状が続いた後に回復する  
※感染していても無症状の場合がある

**【潜伏期間】** 1～2日

**【流行期間】** 11月から3月頃

**【感染経路】**

- ・ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合
- ・感染者が調理するなどして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に漂い口に入った場合 等

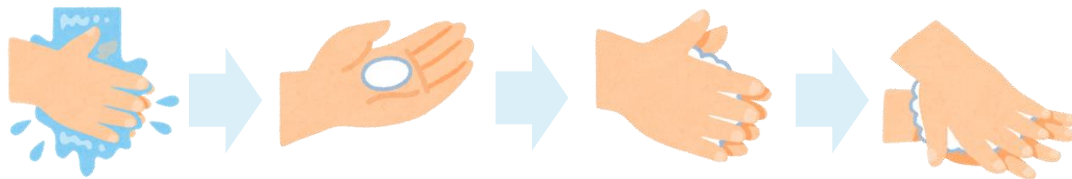
**【消毒方法】** 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)もしくは熱湯(85℃で1分以上)  
※アルコールはノロウイルスの消毒には適していません。



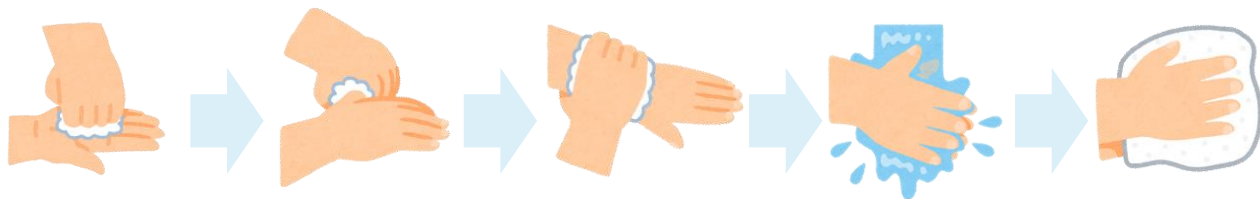
## 感染予防の基本：手洗い



手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。食事や調理の前、トイレのあと、おう吐物・便の後始末のあとは、石けんと流水で30秒以上かけて丁寧に手を洗い、ペーパータオルか、個人の清潔なタオルでふきましょう！



手全体をぬらす    ハンドソープを手にとる    両手のひらと指のあいだを洗う    両手の甲と指のあいだを洗う



両手の指先をあらう(爪のあいだの汚れに注意)    両手の親指をねじるようにあらう    両手首をねじるようにあらう    15秒以上かけてしっかりすすぐ    ペーパータオルまたは個人の清潔なタオルでふく

# ノロウイルス感染症の対応について

次亜塩素酸ナトリウムを使用するときは**換気**をしてゴム手袋やマスクをしましょう。  
消毒したものを脱色したり、金属を腐食させる作用があります。  
使用上の注意をよく読み、他の製品と混ぜないで使用しましょう。

## トイレの消毒

- 使い捨て**手袋**と**マスク**を着用します。
- 水洗レバーやドアノブ、手すり等、手が触れる機会が多いところを0.02~0.05%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液でふきとります。
- 症状がなくなっても便からウイルスが排出される期間があります。1週間程度は消毒を続けましょう。



## おう吐物の処理

便やおう吐物が乾燥すると、ノロウイルスが空中に漂い、これが口に入って感染することがあります。  
つまり、乾燥する前に速やかに処理する必要があります。

- ①使い捨て手袋・マスク（あれば使い捨てエプロンも）を着用します。
- ②ウイルスが飛び散らないよう、ペーパータオル(不要な布等でも代用可能)で吐物をおおい、**0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液**をペーパータオルの上からかけて浸します。
- ③外側から内側に静かにふきとります。
- ④使用したペーパータオルは周りに触れないよう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。
- ⑤汚染された床などは0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液をしみこませたペーパータオル等で10分間程度浸漬させます。
- ⑥その後、水拭きをします。

### 0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

原液10ml  
(ペットボトルキャップ2杯) + 500ml 水

※原液濃度5~6%の場合

## 洗濯について

- 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、汚物を拭きとり、洗剤を入れた水の中で静かにもみあらいをしましょう。
- 下洗いのあと85℃で1分以上熱湯消毒を行うか、0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液に30分間程度浸して消毒し、家族の衣類とわけて洗濯しましょう。  
(次亜塩素酸ナトリウムは漂白作用があるため注意しましょう)
- すぐに洗えない布団などは、スチームアイロンを1か所あたり2分程度あてて加熱消毒を行う方法もあります。
- ドライヤーの使用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。

## 入浴について

- 症状がある人はシャワーのみにするか、最後に入浴しましょう。
- 浴槽の湯は毎日交換し、使用後は洗剤を使って十分に洗いましょう。
- バスタオルなどの共用はやめましょう。



## 症状がある場合は…

現在このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。  
このため通常対症療法が行われます。特に体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。  
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。  
下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。