

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎に注意

近年、ノロウイルスは猛威を奮い、全国各地で発生しているニュースを耳にします。ノロウイルスは牡蠣などの二枚貝に多く、十分に加熱（85度以上1分以上）を行えば良いのですが、感染力が強く、集団生活の場などで、二次感染が問題になっています。そのため予防対策と二次感染に注意が必要になります。

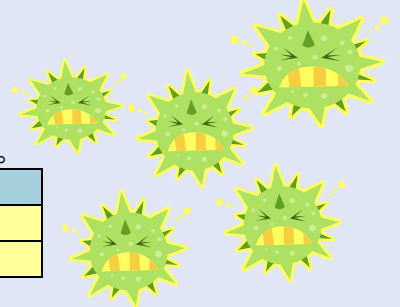
● 潜伏期間は？

個人差はありますが1～2日

● 症状は？

突発的に発症します。症状を認めたときは医療機関に受診するようにして下さい。

ノロウイルスの症状					
主症状	吐き気	嘔吐	下痢	腹痛	発熱
	○	○	◎	○	△



● 脱水症状時は？

嘔吐・下痢が持続する場合は、脱水症状に十分注意が必要です。脱水症状を認めると、身体の電解質のバランスが崩れ、意識消失や心臓にも負担がかかり異常を認めることもあります。そのため家庭では、**スポーツ飲料(塩分0.2%・糖5%前後)**を、少量ずつ複数回に分けて水分補給を行ってください。

● 食事は？

可能であれば無理せず、消化の良い食事（うどん・豆腐・プリン・粥など）を摂取すると良いです。腸にも刺激が少なく、身体にやさしく吸収します。少しずつ免疫力を高めましょう。

※生野菜は消化が悪いので控えて、温野菜をとるようにしましょう。

● 嘔吐物の処理方法は？

処理を行う際には、感染に十分に注意する必要があります。慌てずスピーディーに確実に行きましょう。

※・手を介し二次感染をします。

・嘔吐物が乾燥し、ウイルスが空気中に舞い上がり飛沫感染します。

・必要物品：・塩素系漂白剤(ハイター ブリーチなど)・ゴム手袋・マスク・エプロン・ボロ布・バケツ・ビニール袋
ハイター・ブリーチは、次亜塩素酸ナトリウムを1%含有しています。消毒用アルコールは効果がありません。

ハイター・ブリーチなど		希釈倍率	原液量	ペットボトルのフタ(約5ml)	水
0.1%(1000ppm)消毒液	・汚染された床やトイレの清掃 ・汚染された衣類の洗濯	50倍	10ml	2杯	500ml
0.02%(200ppm)消毒液	・使用した食器類のつけ置き ・ドアノブなどの清掃	250倍	1ml	1/2杯	250ml

- ①排泄物や嘔吐物を処理する際には、エプロン、マスク、手袋を着用し、なるべく使い捨てにしましょう。
- ②汚染されたものの上に次亜鉛素酸ナトリウムの含んだ布を置き、処理を行うと二次感染予防になります。
- ③雑巾等で清掃する際は、外側から内側に向かって包み込むように拭き取り、一度拭いた面では再度拭き取らないように注意しましょう。
- ④また十分に換気を行いましょ。
- ⑤処理後は石鹸と流水で十分に手洗いを行ってください。



● 感染予防のポイント？

- ①最も大切なことは、**手洗いを十分にすること**です。指と指の間や手首、指輪の接触部分などは洗い残しが多いので、注意してください。また排便後・調理や食事の前・帰宅後には十分に手を洗いましょ。
- ②人の多く集まる場所ではトイレの便座・便器・床・壁・水洗の取手・ドアノブなどには十分注意し手洗をしっかり行なってください。
- ③牡蠣などの二枚貝を調理する際は、中心部まで十分に加熱(85度以上1分以上)を行ってください。生牡蠣を、食べるのは控えましょ。
- ④症状が治まった後でも一週間～1カ月は排泄物(排便)にウイルスが存在していると言われていましょ。周りの方への二次感染に配慮して下さい。

保健管理センター

☎：06-6605-2108