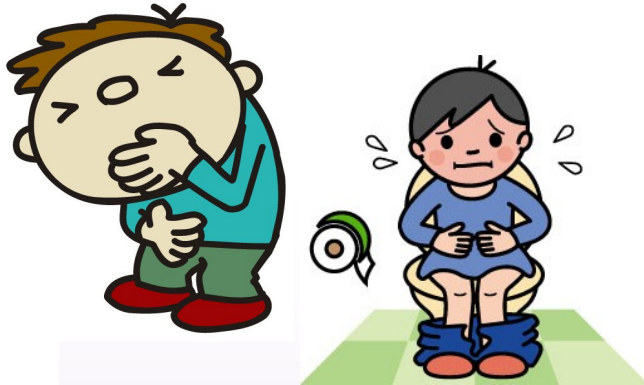


ノロウイルス等による感染性胃腸炎にご注意ください!!

「石けんと流水による手洗い」で予防しましょう!



例年10月から4月頃にかけて、ノロウイルスやロタウイルス、サポウイルス等による感染性胃腸炎の集団発生が多数報告されています。

これらのウイルスは、感染力が非常に強いため、人から人への感染を予防することが大切です。

ノロウイルスによる胃腸炎

- 感染してから発症するまでの期間は、1~2日です。
 - 主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・発熱・腹痛です。
 - 症状がみられたら、早めに医療機関を受診してください。
 - 乳幼児や高齢者及び体力の弱っている方は、下痢による脱水やおう吐物による窒息に注意する必要があります。
 - ウイルスは、症状が消失した後も一週間ほど(長いときには一ヶ月程度)患者の便中に排出されるため、二次感染(他の人にうつる)に注意が必要です。
- そのために、次の消毒薬を用意してください。

消毒薬の種類

ノロウイルスに有効な消毒薬は、次亜塩素酸ナトリウム液(濃度0.02%~0.1%)です。市販の塩素系漂白剤(濃度 約5%)でも代用できます。消毒用アルコールはあまり効果がないので注意してください。

消毒薬の作り方

500ミリリットルのペットボトルに、ペットボトルのふた2杯分(約10ミリリットル)の5%次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水を満たせば0.1%消毒液ができます。

さらに、0.1%消毒液を5倍に薄めると、0.02%消毒液もできます。

◎消毒薬の取り扱いの注意点◎

- 使用時は、必ず手袋を装着し、換気も行ってください。
- 消毒液を希釈後は、日の当たらないところに保管し、1日で使い切ってください。
- 誤飲防止のため、ペットボトルには「消毒液」と書くなどし、子どもの手の届かないところに置くなど、保管に気をつけてください。

最も重要で、効果的な予防方法は「流水・石けんによる手洗い」「塩素系漂白剤又は熱による消毒」です

どうやってうつるの?

患者さんの便やおう吐物に混ざって大量のノロウイルスが体の外へ出ていきます。

トイレの後やおう吐物を処理した後、手を十分に洗わないと、目にみえないウイルスが手に残ります。

その手で食べ物やドアノブなどをさわることによって汚染が広がり、感染が広がっていきます。

予防方法は?

ウイルスは、症状が消失した後も一週間ほど(長いときには一ヶ月程度)患者の便中に排出されるため、二次感染に注意が必要です。

患者さんとその周囲の方は、手洗いなどで二次感染を予防しましょう。



予防方法

- 1 石けんと流水による手洗い
- 2 便やおう吐物の適切な片づけ方
- 3 家庭内の消毒
- 4 便やおう吐物で汚れた衣類などの消毒
- 5 症状がある方は、最後に入浴

しっかり手洗い

～ウイルスは石けんによる
手洗いで落とせます～

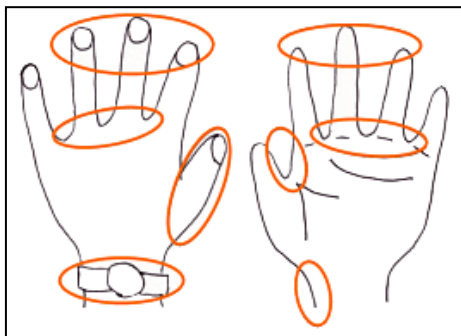
帰宅時、トイレの後、調理前、食事前、おむつ交換の後、おう吐物や便を処理した後は、石けんと流水でよく手を洗いましょう。



石けんを十分に泡立てて、手についているウイルスを汚れやあぶらといっしょに洗い流します。

2回以上繰り返し洗うことによって効果的にウイルスを除去できます。

洗い終わったら、ペーパータオル等で拭いてください。また、タオルの共用はさげましょう。



○で囲んだ部分は汚れがのこりやすいところです。この部分は特に注意して洗ってください。手を洗うときは、時計や指輪をはずしてください。



汚れた衣類なども消毒！

手袋とマスクを着用し、おう吐物などで汚れた衣類、シーツなどは、しぶきが飛ばないように、ゆっくりと水洗いし、0.02～0.

1%濃度の消毒薬に30分つけた後、他の衣類とは別に洗濯してください。

色柄ものの衣類などは、熱湯につけ消毒してください。



汚れた部屋は、十分に換気を！

ウイルスを大量に含むおう吐物の乾燥粒子が部屋の中に飛散し、その空気を吸い込むことで感染する場合があります。

おう吐があったときは、ただちに、窓を開け、十分に換気しましょう。



よく手が触れる箇所を消毒！

トイレの水洗レバーや給水栓、ドアノブなど人の手がよく触れる箇所は1日1～2回は消毒薬で消毒しましょう。

ペーパータオルに0.02%濃度の消毒薬を浸みこませ、消毒箇所を拭いてください。

金属部分は錆びるので、10分間放置した後水拭きしましょう。

症状のある方は、最後に入浴

症状のある方は、一番最後に入浴するか、シャワーのみにしましょう。

おう吐物はすぐ処理しましょう！

患者の便やおう吐物、おむつ交換のときは、感染予防のため、使い捨てのエプロン、マスク及び手袋を着用しましょう。

消毒には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)又は85度、1分以上の加熱が有効です。おう吐物・便で汚れた場所の消毒には0.1%濃度の消毒薬を使いましょう。

おう吐物の処理

- ① おう吐物をペーパータオルでできる限りふき取る。外から内方向にふきとり、汚染場所を広げないように注意する。
- ② 使ったペーパータオルはビニール袋に入れ、袋の口をしっかりとしぼる。
- ③ 消毒液をしみ込ませたペーパータオルで浸すように拭くか、ペーパータオルを敷きつめ10分間放置する。
- ④ 消毒で使用したペーパータオル、エプロン、マスク及び手袋を別のビニール袋に入れ、袋の口をしっかりとしぼり捨てる。
- ⑤ 最後に必要に応じて水拭きし、石けんでしっかり手を洗う。



鳥取市保健所

鳥取県鳥取市富安2丁目104-2 さざんか会館2階

電話 0857(22)5694

FAX 0857(22)5669

Email: kenko-support@city.tottori.lg.jp