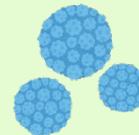


ノロウイルス対策

ノロウイルスはどうやって感染する？

感染すると胃腸炎を起こし、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れるノロウイルス。

ノロウイルスは、非常に感染力が強く、家族など身近な人に次々と感染が広がることがあります。



①汚染された食品から感染する

かきなどの二枚貝はノロウイルスに汚染されていることがあります。それを生のまま、あるいは十分に加熱せずに食べることで感染することがあります。また、食品を取り扱う人の手にノロウイルスが付いていると、調理や盛りつけの際にウイルスが食品に移り、そこから感染することがあります。



②人から人へ感染する

感染者の吐瀉物の処理をしたあとで、手洗いが不十分なまま食事をして感染することがあります。また、感染者が使ったトイレの便座やドアノブなどにウイルスが付着し、そこから感染が広がることがあります。吐瀉物などの処理が十分でない場合、残ったウイルスが乾燥して空気中に浮遊し、それを吸い込むことで感染することがあります。

予防の基本は“手洗い”

☆手洗いのタイミング☆

- 帰宅時
- トイレのあと
- 調理の前
- 肉・魚・野菜などの食材を扱ったあと
- 食事の前
- 吐瀉物の処理のあと



- ・石けんを使って洗う！
 - ・指の間や爪の間、親指の周りもしっかりと洗う
- ※ノロウイルスはアルコール消毒が効きにくいため注意！

ノロウイルスを“やっつける”

●食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、**中心温度 85°C以上、90 秒以上の加熱**が必要。

●調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、
・熱湯(85°C以上)で1分以上加熱するか、
・塩素消毒(0.02%)に浸して消毒する。

嘔吐物を見つけたら…

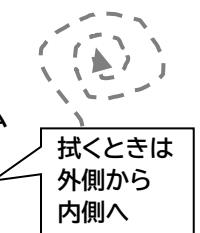
嘔吐物などの処理方法のポイント



①マスク、使い捨ての手袋を着け、嘔吐物を、乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。

②ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れて密封する。

③嘔吐物の付着していた場所とその周囲を次亜塩素酸ナトリウム消毒液で浸すように拭き取り、その後水拭きする。



拭くときは
外側から
内側へ

④使い終わった手袋、マスク、②のペーパータオルを入れた袋を、別のビニール袋に入れて密封する。換気は屋内への拡散防止のため、嘔吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行う。

⑤終わったら、石けんを使って丁寧に手を洗う。

感染拡大防止のためには、なるべく早く、適切な方法で処理することが大切です。学内で嘔吐物を発見したり、嘔吐してしまったときには、放置せず、近くの学務係や保健管理センターへ連絡してください。

準備するもの



身につけるもの

- ・キャップ(必要時)
- ・ゴーグル(必要時)
- ・マスク
- ・ガウン・エプロン
- ・手袋
- ・シューカバー
(ビニール袋で代用可)

処理の際に 使用するもの

- ・ペーパータオル
- ・次亜塩素酸ナトリウム消毒液
- ・ビニール袋
- ・水入りペットボトル

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

※5%塩素系漂白剤(ハイター等)を原液とした場合

① 嘔吐物、便で汚染された場所、衣類の消毒用(0.1%)
水 500ml 入りのペットボトルに、
塩素系漂白剤をペットボトルキャップ 2 杯 (約 10ml) 加える。

② ドアノブ、手すり、便座の掃除用(0.02%)
水 500ml 入りのペットボトルに、
塩素系漂白剤をペットボトルキャップ 1/2 杯弱 (約 2ml) 加える。



じゅうたんなど、消毒液を使えない場合は、洗剤をかけて吐物を拭き取り、水拭き後、スチームアイロンで加熱処理をする。



もし感染しても、広げない・重症化させない！

胃腸炎症状への対処

下痢や嘔吐、発熱などの症状がみられた場合には、無理をして仕事や学校に行こうとせず、すぐに医療機関を受診しましょう。

ノロウイルスに感染していた場合、職場や学校に行ってしまうと、多くの人に二次感染を広げてしまうおそれがあります。

●下痢や嘔吐などの症状は、脱水に気をつけながら療養すれば、ほとんどの場合は3日間程度で回復します。

●水分は、電解質を含む経口補水液やスポーツドリンクなどで補給しましょう。

●市販の下痢止めや吐き気止めを使うと、かえって症状が悪化したり、長引いたりすることがあります。医療機関を受診するようにしましょう。



症状改善後も引き続き感染対策を！

症状が治まった後も、1～2週間程度は便の中にノロウイルスが排出され続けます。

感染者が出てから2週間程度は、以下のように家庭内の感染対策を行いましょう。

●感染者が使ったり、おう吐物が付いたりしたものは他のものと分けて洗浄・消毒しましょう。

●洗面所などのタオルの共用は避けてください。

●トイレは次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。便器や便座だけでなく、洗浄レバー、ドアノブなど、手が触れる場所もしっかりと消毒してください。

●手洗いをより念入りに行いましょう。

