

ノロウイルスにご注意ください

家庭で出来る予防対策

例年、初冬から春先にかけて、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が多発しています。ノロウイルスは、主に汚染された食品を食べることにより感染しますが、患者の便や吐ぶつから二次感染し大規模な集団感染につながることもあります。

今年は家庭内での感染もあり、例年にない流行を見えています。

ノロウイルス感染の流行を完全に阻止することは残念ながら不可能ですが、その流行を最小限に食い止めるために、家庭内でどのような予防対策が出来るかを以下にあげてみましたのでご参考にしてください。

【家庭において行う事】

ノロウイルス感染によるおう吐・下痢症が発生しても、その最初の発端は家庭内での感染による場合がほとんどです。特に子どもや高齢者は健康な成人よりもずっとノロウイルスに感染し発病しやすいですから、家庭内での注意が大切です。

- (1) トイレの後、料理の前、食事の前には石けんを使いよく泡立てながら手と手をよく擦りあわせて、最後に流水で十分に洗い流しましょう。
※石けんによる手洗いは、手指からウイルスをはがれやすくする効果があります。
- (2) 手洗い等で使用するタオル等は清潔なものとし共用は避け、出来ればペーパータオルなどがいいでしょう。
- (3) カキなどの二枚貝は、十分に加熱して（食品の中心温度 85 度以上で 1 分間以上）食べましょう。
- (4) 感染の疑いの方の入浴は控えるか、最後にしましょう。

【吐ぶつ等の処理の注意点】

万一家族の中に発症者がある場合、吐ぶつや便の中には多量のウイルスが含まれており感染源となるおそれがありますので、注意して処理する必要があります。

(吐ぶつ等の処理方法)

- ① 吐ぶつや便などの汚物の後始末をする際は、使い捨てのビニール手袋やマスクなどを着用しましょう。
- ② 汚物をペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ③ 汚物を拭き取った後の床等は、塩素系の消毒剤**で浸すように再度拭き取ります。
- ④ おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋等に密閉して廃棄します。
- ⑤ ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入って感染することがありますので、汚物は速やかに処理し乾燥させないことです。

**塩素系漂白剤・消毒剤

ノロウイルスに対しては消毒用アルコールは効果が低いため、市販されている塩素系の漂白剤(市販品：キッチンハイター等)・消毒剤(市販品：ミルトン、ビューラックス等)を使用します。

【濃度調製について】

市販の漂白剤はそのままで濃いので薄めて使用します。

例として、塩素系の漂白剤であるキッチンハイター(塩素濃度5%)を使用した場合の調製方法を示します。

●0.1%濃度にするには

ペットボトルなどで1000mlの水道水を洗面器などに入れますと、0.1%濃度にするならば、ハイターのキャップで1杯弱が目安になります。

●消毒の方法

- トイレ・便器・浴槽、汚物で汚染された床などはこの0.1%溶液をペーパータオルなどにつけて拭きとります。
- 便や吐物に汚染された衣類・下着などは洗浄後、この溶液に30分位浸してから洗濯します。
- 飛沫が付着した可能性ドアノブ、電話器、携帯電話などは、この溶液を倍に薄めた液で拭きとれば良いでしょう。

※この塩素系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。