

ノロウイルス対策の手引き (一般用)

おう吐物1gには1,00万個、ふん便1gには1億個のウイルスが含まれて
います。
二次感染が起こらないよう迅速、確実に処理し、みんなで予防しましょう。

平成20年8月

橋本保健所

ご家族の方へ

感染性胃腸炎「ノロウイルス」の感染予防 のために注意していただきたいこと

ノロウイルスと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。カキ等の2枚貝に多く含まれ、感染力が強く、100個以下で感染を起こすため、集団の施設（学校、病院、社会福祉施設等）において患者ひとりから感染が広がるケースが増えています。ご家庭においても感染予防にご協力をお願いします。

ノロウイルスとは・・・

- 症状 おう吐、下痢、腹痛、発熱（38℃前後）
- 潜伏期間 おおむね1～2日
- 発生時期 11月から3月にかけて多発
- 感染経路 ノロウイルスは100個程度で感染します。また、感染して、症状のあるおう吐物や下痢便には1gあたり100万から1億個のウイルスが含まれています。このため、次から次へと感染が起こります。
 - ・ノロウイルスを含む、「おう吐物」や「下痢便」に触れて感染する場合や乾燥して口から吸い込む場合もあります。
 - ・ノロウイルスに感染した人が良く手を洗わず、調理して、他の人が料理を食べた場合。
 - ・生カキ等の2枚貝の生や井戸水を介して感染する場合もあります。
- 消毒方法 次亜塩素酸ナトリウムか熱湯（85℃1分）

ふだんからのノロウイルス予防

ノロウイルスは感染力が強いので、どこからでも感染します。
このため、石けんによる手洗いは非常に重要です。
外出後、トイレに行った後、食事前は必ず手洗いを心がけて下さい。

感染した場合の家庭における対応

早めの受診

おう吐や下痢の症状がある場合、早めに受診しましょう。また、脱水しないよう、水分の補給をして下さい。（吐き気がある場合、治まるのを待って、少しずつ頻回に水分をとるのが良いでしょう）

家族内での感染予防

- ★石けんによる手洗いを家族みんなで行いましょう。
トイレの後、嘔吐物・下痢便の後始末の後、調理前、食事前
- ★トイレタオルをいっしょに使うことはさけましょう。
タオルは個人のタオルにするか、ペーパータオルを使用しましょう。

★トイレ使用後の消毒

下痢症状の方が排便後、水洗レバーやドアノブ等手の触れやすいところからも感染します。0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液（家庭用塩素系漂白剤をうすめる）で消毒しましょう。なお、症状が無くなってからも1週間程度は便からウイルスが排泄されていますので、治癒後1週間は続けましょう。

★おう吐や下痢便の処理（換気しながら行いましょう。）

乾燥しないうちに処理しましょう。処理するときは、使い捨て手袋をつけマスクをして処理します。直接手で触れないように新聞等で取り除き、ビニール袋に入れてきっちり縛って廃棄します。誤って触れた場合は、すぐに石けんで手を洗います。その後、汚染された場所を0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液（家庭用塩素系漂白剤をうすめる）でペーパータオル等を使って消毒し、約10分後水拭きしましょう。

家庭用塩素系漂白剤のうすめ方

家庭用塩素系漂白剤は次亜塩素酸ナトリウムが5～6%入っています。これをうすめて消毒に使用します。

※ペットボトル（500ml）を利用する場合

∴0.1%の作り方

ペットボトルのキャップ2杯の原液に水を加えて500mlとします。

∴0.02%の作り方

ペットボトルのキャップ半分の原液に水を加えて500mlとします。

（1Lのペットボトルや牛乳パックを使う場合は原液をこの2倍入れる。）

※次亜塩素酸ナトリウム使用上の注意事項

- ・時間とともに消毒効果がなくなるので、使用時にうすめてください。
- ・酸性のトイレ洗剤と混ぜるとガスが発生するため決して混ぜないで下さい。
- ・金属につくと錆びたりするので、10分後に水拭きして下さい。
- ・衣服等に使用すると、色落ちする場合があります。
- ・手の消毒には手が荒れるため、使えません
- ・子どもの手のとどかないところに保管しましょう。

★お風呂は最後に

- ・下痢をしている間は、シャワーのみにするか、お尻を石けんでよく洗い最後に入りましょう。
- ・毎日浴槽の湯を替え、使用後はお風呂用洗剤で十分洗いましょう。
- ・タオル、バスタオルをいっしょに使うことはやめましょう。

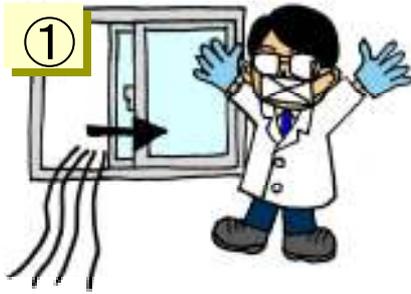
★下着や汚れた衣類の洗濯も消毒しましょう。（換気しながら行いましょう。）

便やおう吐物が下着や衣類についた場合は、さきほどの処理と同じように、使い捨て手袋、マスクをして、便やおう吐物をぬぐいとり、0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液に10分つけてから他の家族と分けて洗濯して、よく天日に干します。なお、ふとんなど洗濯出来ない場合はスチームアイロンが有効です。

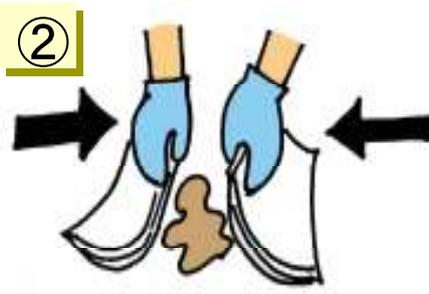
<ふん便・嘔吐物の処理>

用意する物 時計、指輪ははずして処理しましょう！

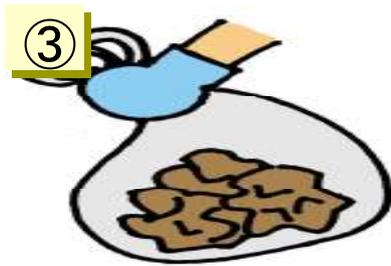
使い捨て手袋、マスク、ビニールエプロン、ペーパータオル等、次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)、ビニール袋2枚



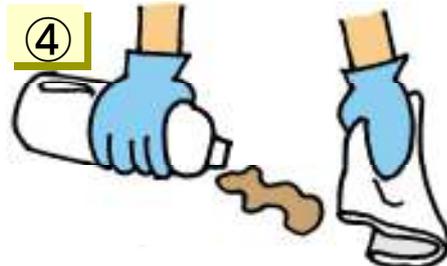
① 手袋、マスク、エプロンを付け窓を開ける



② 嘔吐物等をペーパータオルでふき取る



③ 使用したペーパータオルはビニール袋に入れ、口を縛る



④ 汚染された場所を0.1%次亜塩素酸ナトリウム液で消毒。
10分後、水拭きをする。
(広範囲に消毒！！)



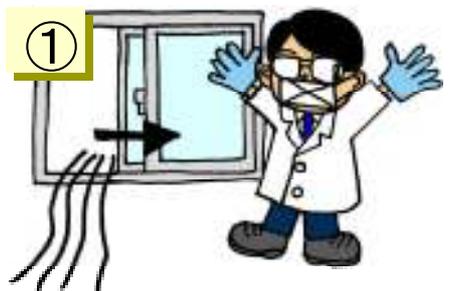
⑤ 汚物の入ったビニール袋、手袋をビニール袋に入れ、口を縛り廃棄する。



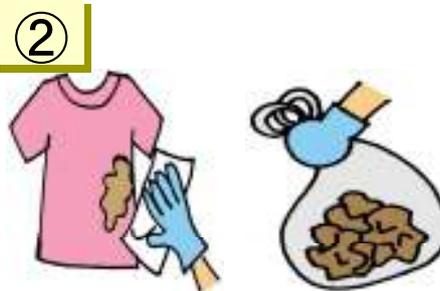
⑥ 処理後は石けんで手洗いを(2回)行う。

※手袋は2枚重ねて装着しないこと。

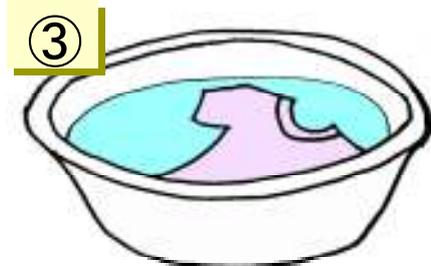
<衣類等の消毒>



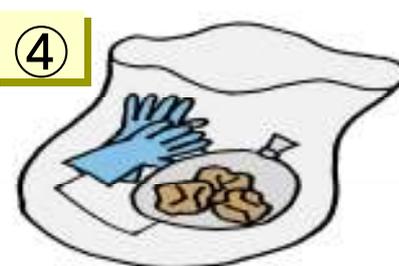
① 手袋、マスク、エプロンを付け窓を開ける



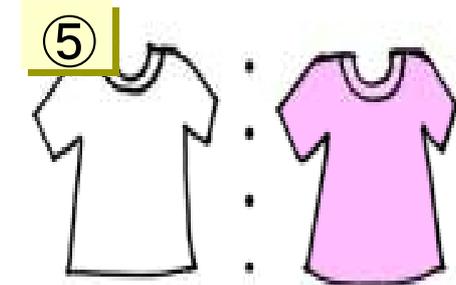
② 嘔吐物等をふき取り、使用したペーパータオル等はビニール袋に入れる。



③ 汚物を落とした後、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに10分浸す。



④ 汚物の入ったビニール袋、手袋等をビニール袋に入れ、口を縛り、廃棄する。



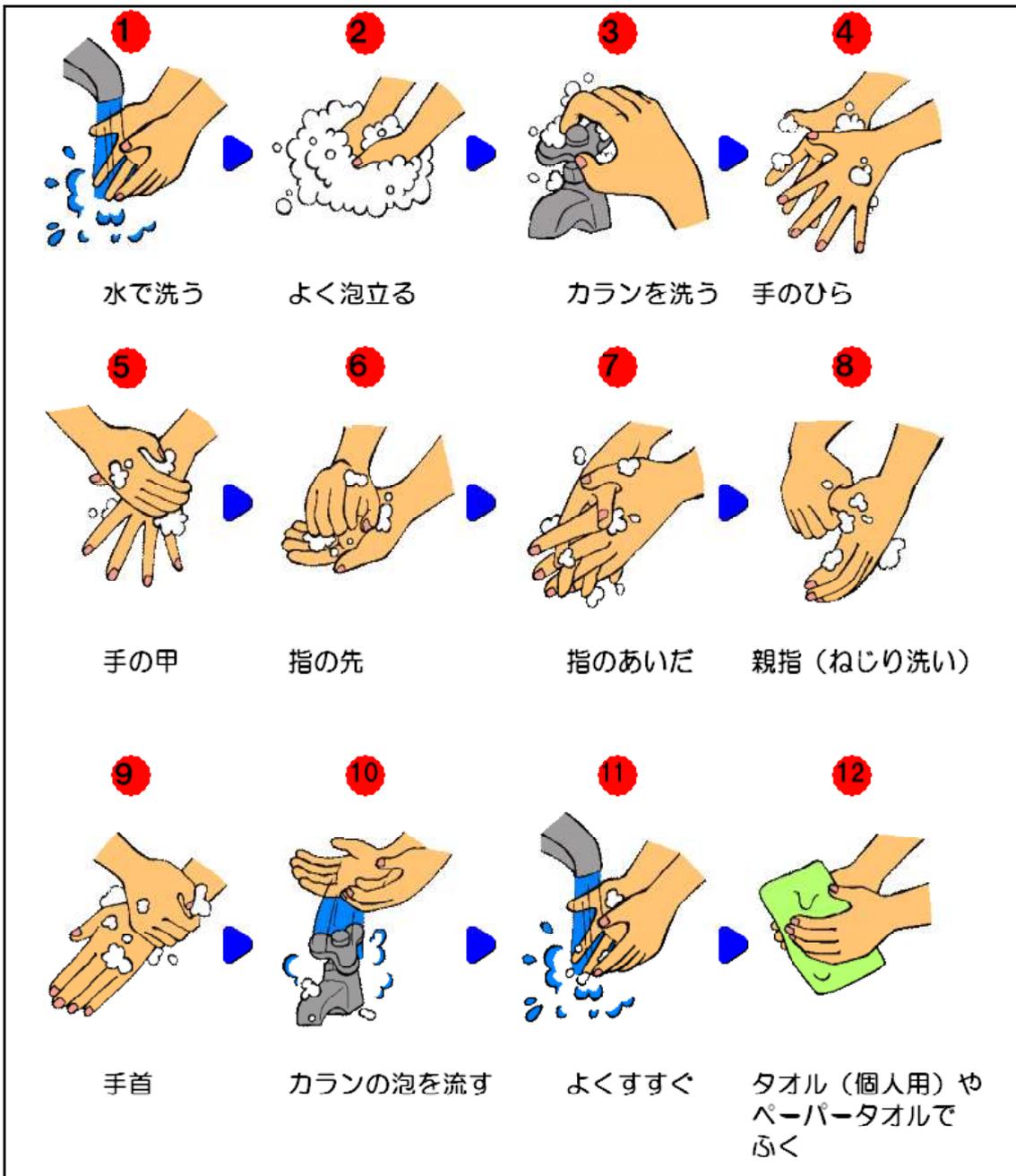
⑤ 他のものと分けて最後に洗濯。洗濯後は十分乾燥させる。



⑥ 処理後は石けんで手洗いを（2回）行う。

*ふとん、じゅうたん等すぐ消毒できない時は、表面の汚物をペーパータオルで取り除きスチームアイロンやスチームクリーナーで熱処理する。
後、ふとん乾燥機で乾燥

<正しい手洗いの方法>



* 下痢症状や汚物の処理をしたときは、この操作を2回行いましょう。

