

ご家庭の方へ

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なるウイルスです。カキ等の二枚貝に多く含まれ、感染力が強く、100個以下で感染を起こすため、集団の施設(保育所、学校、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防止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、症状のある方の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それらが乾燥して口から吸い込む場合がまれにあります。
  - ・ノロウイルスに感染した人が良く手を洗わず調理して、他の人がその料理を食べた場合。
  - ・生カキ等の二枚貝の生や井戸水を介して感染する場合があります。
- 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、食事前は必ず石けんによる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、おう吐物・下痢便の後始末の後、調理前、食事前

・トイレのタオルをいっしょに使うことはさげましょう。

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した後の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していますので、治癒後1週間は続けましょう。

#### ・おう吐物や下痢便の処理(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(ハイター等)は次亜塩素酸ナトリウムが5~6%入っています。これを薄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約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約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倍入れます。)

#### ※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
- ・ペットボトル等で保管する場合は誤って飲むことが無いように、「消毒液」であることをはっきり明記し、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。