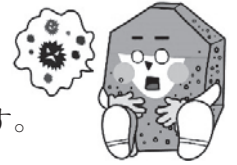


とんにちは保健師です。

今月の担当は、藤森 裕美です。

「ノロウイルスによる感染性胃腸炎、食中毒を防ぎましょう」

強い感染でしばしば集団感染を引き起こすノロウイルス。最近ではより強力な新しいタイプのノロウイルスも確認されており、冬場の流行が懸念されています。主な症状や感染ルート、予防方法などの知識を身に付け、ノロウイルスの感染、食中毒を防ぎましょう。



どのような症状なの？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間です。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で症状が激しいのが特徴です。

どのように感染するの？



ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染です。

- ・ノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐ぶつから人の手などを介して
- ・乾燥してほこりと共に空気中に散ったウイルスを吸いこんで
- ・家庭や共同生活施設など人同士の接触
- ・食品を取り扱う人が感染しており、その人を介して汚染した食品を食べた場合
- ・汚染されていた二枚貝を生、又は十分に加熱調理しないで食べた場合
- ・ノロウイルスに汚染された食品や井戸水などを飲食した場合

※症状がなくなっても通常では1週間程度、長い時には1か月程度、ふん便の中にウイルスの排泄が続くことがありますので、注意が必要です。

予防方法は？



手洗い

食事の前やトイレの後は、必ず手を洗いましょう。

消毒



次亜塩素酸ナトリウム（台所用塩素系漂白剤0.02～0.1%）での消毒や加熱（85～90℃以上で90秒以上）が有効です。



汚物の処理

感染を広げないためにふん便や吐ぶつの適切な処理が重要です。

《汚物の処理のポイント》

- ①汚物をペーパータオルなどで外側から内側に静かに拭きとります。
- ②汚物をビニール袋に入れて密封します。0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れると、より効果的です。
- ③ウイルスに汚染された場所を0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布やペーパータオルなどで消毒します。

●ペットボトルを使用した消毒液の作り方●

台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした作り方（ペットボトルのキャップ1杯が約5mlに相当します）

《0.1%の消毒液》

キャップ2杯（約10ml）の漂白剤を500mlのペットボトルの水に加える。

《0.02%の消毒液》

キャップ1杯（約5ml）の漂白剤を1ℓのペットボトルの水に加える。

※注意 ペットボトルで作った消毒液は間違えて飲まないように「消毒液」と大きく明記してください。また、小さいお子さんがいる場合は、手の届かない場所で管理してください。