



# ノロウイルス


## から身を守ろう





### 特徴

ノロウイルスは11月～2月にかけて流行する感染性胃腸炎で、感染力が非常に強いのが特徴です。感染から発症までは24時間～48時間で、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。有効な予防接種や治療薬はありませんので、感染対策に努めることが重要です。

### 感染経路

**経口感染**   
ノロウイルスがついた牡蠣やあさりなどの二枚貝を、加熱不十分で食べてしまうことで感染する。

**接触感染**   
ノロウイルスに直接触れたり、感染者が触れたところに第三者が触れることで感染する。

**空気（塵埃）感染**   
ふん便やおう吐物が乾燥し、チリやホコリとなり空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。

### 感染予防

#### 十分な加熱処理でウイルス退治

二枚貝の生食は避け、中心部まで十分に加熱しましょう。食品に付着したノロウイルスを死滅させるには、中心温度が85℃～90℃、90秒以上の加熱が必要です。





#### 流水・せっけんでの手洗い

普段から調理前、トイレの後などは流水とせっけんでしっかりと手洗いをしましょう。症状がない場合でもノロウイルスに感染して、ふん便中に排出している可能性があります。またおう吐物などの汚物処理の後には、「2度手洗い」をしましょう。



### 感染をひろげないために・・・

★**食器・環境・衣類などの消毒**   
感染者が触れたところは塩素系消毒薬で消毒しましょう。おう吐物がついた食器は、塩素系消毒液に浸してから洗浄しましょう。またおう吐物などで汚れた衣服は静かに水洗いし、塩素系消毒薬で消毒しましょう。


★**適切な汚物処理**   
おう吐物やふん便の処理は使い捨てのエプロンとマスク、手袋を着用して、乾燥する前に塩素系消毒薬で速やかに行いましょう。処理後は窓を開けて換気し、拭き取ったペーパーやおむつはビニール袋に入れて、必ず密封し廃棄しましょう。

★**症状が落ち着いてからも感染対策を**  
症状が強いときは、感染力が強い時期なのでタオルの共有は避けましょう。しかし症状が落ち着いてからも、数週間はふん便にウイルスが排出されているので、トイレの後やおむつ交換の後には、しっかりと流水とせっけんで手洗いをしましょう。



### ノロウイルスになったら・・・

☆**下痢止めは飲まないように**  
ノロウイルスには治療薬がないため、安静にして体を休めましょう。下痢止めで下痢を止めてしまうと、ノロウイルスが腸管内に溜まって、かえって回復を遅らせる可能性があります。

☆**脱水に注意**   
脱水にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。水分補給には経口補水液やスポーツドリンクが効果的です。吐き気が強い時やおう吐の直後は、水分をとることでおう吐を誘発することもあるので、少し時間をおいて落ち着いてから少量ずつ飲むようにしましょう。

☆**柑橘類や油分の多いものは避けましょう**  
柑橘類やチーズ、ラーメンなどは腸を刺激し下痢を悪化させてしまいます。




### 消毒液の作り方

ノロウイルスはアルコール消毒が効かないため、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）を活用しましょう。手指や皮膚の消毒には使用しないでください。効果が弱まるため作り置きはせず、誤飲防止のために消毒液であることをはっきりと明記しましょう。



| 製品の濃度 | 感染者が触れた場所<br>0.02% |     | おう吐物やふん便が<br>直接接触した場所<br>0.1% |     |
|-------|--------------------|-----|-------------------------------|-----|
|       | 製品の液量              | 水の量 | 製品の液量                         | 水の量 |
| 6%    | 10ml               | 2L  | 40ml                          | 2L  |
| 1%    | 40ml               | 2L  | 200ml                         | 2L  |

 ペットボトルの蓋が1杯＝5mlなので液の計量に活用しましょう

