



Health

## 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### 感染性胃腸炎に注意しましょう！

県内でも、ノロウイルスが流行しています！ノロウイルスは、口から体染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。日ごろから、外出後、調理前、食事前、トイレの後は、必ず石けんで手を洗う習慣を身につけて感染を予防しましょう。

○感染予防の基本は『手洗い』です。インフルエンザの流行時期でもあります。手洗いはしっかりと！

○石けん（液体せっけんがおすすめ）を用い、30秒以上洗いましょう！

☆アルコールなどの手指消毒液は、あまり効きません。

#### ◆感染性胃腸炎とは？

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。冬から春にかけて流行します。

#### ◆症状

感染すると1～3日で主に下痢やおう吐、ときには発熱などがみられる。

■ノロウイルス：おう吐、下痢、頭痛、食欲不振、腹痛

■ロタウイルス：おう吐、発熱、脱水症状

#### ◆感染の予防・拡大を防ぐ方法

- (1) とにかく石けんで手をよく洗う…外出後、調理前、食事前、トイレの後
- (2) 患者のふん便やおう吐物には、直接触れない…使い捨ての手袋を使用しましょう
- (3) 汚染された場所や衣類などを消毒する
- (4) カキやアサリなど二枚貝の加熱調理を徹底する

#### ◆消毒方法の目安

- (1) 熱湯あるいは蒸気消毒…85℃以上で1分以上
- (2) 塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）…0.02%又は0.1%で約10分  
※商品としてピューラックス、ミルトン、ハイター、ブリーチなど。  
※塩素系消毒剤を使って、手指などの体の消毒は絶対にしないでください。  
※酸性物質を混ぜると有毒ガスが発生し、大変危険です。

#### ◆消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方

##### ●0.02%次亜塩素酸ナトリウム

原液が6%の場合 ペットボトルキャップ2杯弱の原液を水で2リットルに希釈  
⇒食器、衣類などの消毒に

##### ●0.1%次亜塩素酸ナトリウム

原液が6%の場合 ペットボトルキャップ8杯強の原液を水で2リットルに希釈  
⇒ふん便やおう吐物などの汚物を処理する時に



#### ◆患者のふん便・おう吐物の処理

**準備品** 使い捨ての手袋・マスク・エプロン・ビニール袋・消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）・ふき取るための布やペーパータオル

●使い捨ての手袋とマスク、エプロンを着用し処理する。

※詳しい方法は最寄りの保健所におたずねください。

※茨城県感染症情報センターのホームページでもご覧いただけます。

感染症に関する情報 <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm>