



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200



ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意ください！

ノロウイルスは冬から春にかけて流行します。今シーズンのノロウイルスは、激しいおう吐や下痢を引き起こす新型ウイルスが大流行する恐れが高まっています。乳幼児や高齢者では重症になることがありますので、特に注意が必要です。



ノロウイルスはウイルスを含んだ便や吐いた物から、口を介して感染します。日頃から**外出後、調理前、食事前、トイレ後などには、必ず液体石けんで手を洗う習慣**を身につけ、感染を予防しましょう。

■ノロウイルスに感染すると？

潜伏時間は、約12～48時間、主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛です。通常2～3日で回復しますが、症状が消えても数日、長い人で1カ月近くウイルスが糞便とともに排泄されますので手洗いを続けましょう。

◆感染の予防・拡大を防ぐ方法



●調理の前や食事の前、トイレの後、汚物処理の後などには、**石けんと流水で30秒以上**手を洗いましょう。

【手洗いのポイント】爪を短く切る。指輪や時計などを外す。

石けんを十分泡立てて爪ブラシなどを使用して手指を洗浄する。

すすぎは温水による流水で十分に行う。

清潔なタオルまたはペーパータオルで拭く。



●便や吐いた物を処理する時は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着け終わったら、石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。ノロウイルスは乾燥すると空気中に漂い易く、口に入って感染する場合がありますので、処理の際には**換気**も大切です。

●食品の調理では、**中心部の温度85～90℃で90秒以上の加熱**が必要です。

●ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤など）を使用しましょう（エタノールや逆性石けんはあまり効果がありません）。

※調理器具は洗剤で十分に洗浄し、0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液に10分間浸し、水でよく洗い乾燥させます。

※処理に使用したペーパータオル等は0.1%、処理後の床は0.02%の次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒しましょう。塩素系漂白剤が使えない物でも、よく下洗いしてから、熱湯やスチームアイロンなどの蒸気を用いて、85℃以上で1分以上加熱すれば消毒できます。

◆消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方

市販の塩素系消毒剤や漂白剤は、6%くらいの濃度（使用前に表示確認）です。空ペットボトル（2ℓ）などを洗い消毒液が簡単に作れます。

●0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方

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2ℓに希釈する。

⇒食器、衣類などの消毒に用いてください。ただし、色落ちに注意してください。

●0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方

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2ℓに希釈する。

⇒糞便やおう吐物などの汚物を除去した後用いてください。



※詳しく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>