

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通して発生していますが特に冬季に流行します。感染力が強く、感染した人の腸内で増殖し、糞便や吐物の中にウイルスが多量に排泄されます。

日ごろから、手洗いの励行などにより、感染の予防やまん延防止を心がけましょう。

1 潜伏期間と症状

潜伏期間(感染から発症までの時間)は、**24～48時間**です。

主な症状は、**吐気、嘔吐、下痢、腹痛**です。通常1～2日で回復します。

回復後も1週間から1ヶ月間、便の中にウイルスを排出することがありますので注意が必要です。

2 感染経路

ノロウイルスは、ほとんどがヒトの手や食品などを介してウイルスが口から体内に入って感染します。

3 感染予防のために

(1)手洗い

外出後、トイレの後、調理や食事の前、嘔吐物・ふん便処理の後などには、石けんで必ず手を洗いましょう。手洗いに使用するタオルは共用しないようにしましょう。

(2)消毒

ノロウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。

アルコールや逆性石けんは効果がありません。

●次亜塩素酸消毒液の作り方

濃度		0.1%(1000ppm)以上	0.02%(200ppm)以上
用途		トイレ、汚染物が着いた場所・物・衣類など	厨房内、日常的な清掃(ドアノブ・蛇口)、食器、器具など
希釈方法	500ml作るとき	原液 10mlを水で 500mlに希釈	原液 2.5mlを水で 500mlに希釈
	2l作るとき	原液 40mlを水で 2lに希釈	原液 10mlを水で 2lに希釈

(※原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度が6%の場合)

(3)汚物(嘔吐物・ふん便)の処理の方法

- ①処理する人以外が近づかないようにする。
- ②使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。
- ③汚物は布やペーパータオル等で外側から内側に向かって静かに拭き取る。
- ④使用したペーパータオルはすぐにビニール袋に入れて処分する。
- ⑤汚物が付着していた床とその周囲は0.1%次亜塩素酸消毒液を染み込ませた布やペーパータオルで覆い、10分放置する。その後、水拭きする。
- ⑥処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

4 もっと詳しく知りたい方は

感染性胃腸炎(特にノロウイルス)について(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/norovirus/>

