

# ノロウイルス等による感染性胃腸炎を 予防しましょう

## ノロウイルスとは？

汚染された手指や食品などを介して口から感染します



乾燥すると空気中に漂って、口から感染することがあります

人の腸管で増えます

潜伏期間 24～48 時間で



その他発熱、悪寒などを起こしますが、通常 1～2 日続いて治癒します

## 発症したときは？

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。対症療法が行われます。水分と栄養の補給を十分に行いましょう。  
症状がある時はお休みしたり、食品を扱わないように注意しましょう。

## 便の検査は？

医療機関で医師が医学的に必要と認めた場合に行われ、診断の補助に用いられます。しかし、感染していても陽性にならない場合もあり、陰性でもノロウイルス等に感染していないとまでは言えません。

## Point

便と嘔吐物に大量のウイルスが存在するので処理に注意する

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎のまん延を防止する方法は？

ノロウイルスは乾燥すると空気中にたぐよい、これが口に入って感染することがあるので、汚物や拭き取りに使った物を放置して乾燥させないことが重要です。

### <準備するもの>

- 使い捨てのマスク、手袋、エプロン
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ペーパータオルや新聞紙
- 大きめのビニール袋

## START

① 嘔吐物周辺に人が近づかないようにします。また、窓を開けて換気をします。

② 使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用し、汚物が飛び散らないように0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸したペーパータオルや新聞紙などで上から覆うようにしてきれいに拭き取ります。(広範囲に飛び散っているようであれば、足裏につかないよう新聞紙を敷きながらその上を歩くようにして嘔吐物に近寄ります。)

## GOAL

⑤ 処理が終わったら丁寧に手洗いをしましょう。また、靴の裏なども消毒しましょう。

④ 汚物と拭き取りに使ったもの(マスク、手袋、ペーパータオル等)はビニール袋内で0.1%次亜塩素酸ナトリウムを振りかけて浸し密封して捨てます。

③ 拭き取った床等は0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染みこませたペーパータオルや新聞紙などで浸し10分くらいおいてから水拭きをします。(2m以上飛び散っていることが多いため広範囲に覆い消毒しましょう)

## 市販の家庭用塩素系漂白剤（塩素濃度約5%）の場合

対象	濃度・希釈倍率	希釈方法
○便や嘔吐物が付着した床等の拭き取り ○衣類等のつけ置き	1000ppm (0.1%) 50 倍	① 500ml のペットボトル 1 本の水に 10ml (ペットボトルキャップ 2 杯) ② 5L の水に 100ml (漂白剤のキャップ 5 杯)
○トイレの便座やドアノブ、手すり、床等の拭き取り ○食器等のつけ置き	200ppm (0.02%) 250 倍	① 500ml のペットボトル 1 本の水に 2ml (ペットボトルキャップ半杯) ② 5L の水に 20ml (漂白剤のキャップ 1 杯)

※漂白剤のキャップ：1 杯約 20～25ml，ペットボトルのキャップ：1 杯 5ml

参考：厚生労働省「社会福祉施設、介護老人保健施設におけるノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生・まん延防止策の一層の徹底について」

# 重要

流水と石鹸による手洗いをしましょう。  
手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

## 手洗いのタイミング

- 調理を行う前（特に飲食を扱う場合は食事を提供する前も）
- 食事の前
- トイレに行った後
- 下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換を行った後には必ず行いましょう



手拭きタオルは共用せず、使い捨てのペーパータオル等を使用しましょう  
汚れたものには直接触れず、使い捨て手袋を使いましょう。  
手袋を脱いだ後の手洗いも大切です。



手を洗おう



### 嘔吐物や便が付着したリネン類の処理

嘔吐物や便で汚れた衣類やシーツなどは、付着した汚物を処理した後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをします（マスクを着けるなど、しぶきを吸い込まないように注意してください）。

その後、85℃・1分以上の熱水洗濯をするか、塩素系の漂白剤に約10分つけ置き消毒してから他のものと分けて洗濯しましょう。

布団などすぐに洗濯できない場合は、スチームアイロンを使うと効果的です。



### 感染者が使用した食器等の消毒

施設の厨房等多人数の食事の調理や配食等をする部署へ、感染者が使用したり嘔吐物が付着した食器等を下膳する際には注意が必要です。

可能なら食器等は厨房に戻す前、食後すぐに次亜塩素酸ナトリウム液に十分浸し消毒します。

食器等の下洗いや嘔吐後うがいをした場所も次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約0.02%）で消毒後、洗剤を使って掃除するようにしてください。



### 環境の消毒

ノロウイルスは感染力が強く、環境（ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品等）からもウイルスが検出されます。

噴霧による消毒は、消毒範囲にムラができたり、吸い込みによる人体への影響があるため、おすすめしません。ペーパー等を消毒液で十分に湿らせてから拭き取りましょう。

換気をしながら行ってください。

次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性がありますので、消毒後は水拭きを充分するようにしてください。



### 日常生活

症状のあるときは、できればシャワーだけにし、回復後、ウイルスが排出されている期間（通常1週間程度、長い時で約1か月程度）は入浴順番を最後にしましょう。また、手ぬぐいやバスタオルは、自分専用のものを使いましょう



調理器具は使用の都度洗浄や、熱湯消毒（85℃以上1分以上）も有効です。

二枚貝などの食品は中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。

相談先

施設内で同一の感染症又は食中毒による患者が複数名発生した場合は、早めに旭川市保健所にご相談ください。

旭川市保健所 保健予防課 感染症対策係 25-9848（直通）