

港北区福祉保健センターからのお願い

感染症予防の対策について

感染症を起こす病原体（ウイルスなど）はいくつも見つっていますが、特に感染力の強い感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、毎年全国的に流行しています。また今年度は複数の病原体による感染が同時に広がっています。

病原体の種類は検便や検査キットなどで検査をしないとわかりませんが、ノロウイルスへの対策に準拠した対応をすることで、その他の感染症も拡大を防止できます。

皆様のご家庭においても、感染予防と拡大防止にご協力をお願いいたします。

➤ 健康観察と早めの受診

- 1 普段からご家族の健康状態（おう吐、下痢、腹痛、発熱、咳などの風邪症状の有無）を観察しましょう。もし**症状があれば**通っている保育園・幼稚園・学校などに連絡をし、**休むように**して下さい。
- 2 症状がある場合は、**早めに受診**しましょう。感染症（風邪を含む）は症状が出てから1～2日間は感染力が強いといわれています。保育園などの集団生活では、他のお子さんに病原体をうつしてしまうこともあります。必ず受診をして、登園・登校をしても問題がないか確認をしましょう。
- 3 症状が軽快していても、集団生活を送ることで体力を消耗し、症状が悪化する場合がありますので、**十分な休養**を取ってから、登園・登校を再開してください。特に小さなお子さんは、脱水症状にならないように、こまめな水分補給に努めましょう。



➤ 感染をひろげないために

1 手洗いは感染予防の基本です



[感染症予防講座 家庭でのおう吐物処理]

おう吐物処理の手順やポイントを
YouTubeでも紹介しています！

手には、目に見えない様々な病原体がついています。

また、患者のおう吐物や便には、**たくさんの病原体**が含まれています。これらが、直接・間接的に手指などについて、二次感染の原因となります。

病原体を手から落とすには、**手を石けんと流水で丁寧に洗う**ことが重要です。帰宅後、トイレの後やおう吐物・便の後始末の後、食事や調理の前など、**こまめに手を洗い**ましょう。

【手洗いの基本】



2 患者のおう吐物・便の片付けおよび排泄の介助は、正しく行いましょう

病原体は、乾燥すると空中に漂い、これが口に入って感染することがあります。おう吐物や便の処理は、乾燥しないうちに速やかに処理しましょう。

また、病原体が屋外に出て行くよう、窓を開け（喚気）ながら行います。処理が終わったら、必ず石けん・流水で手を洗いましょう。



【おう吐物・便の片付け】

- ・ 使い捨てのマスクと手袋をつけます。
- ・ 汚物中の病原体が飛び散らないように、おう吐物・便をペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ・ 家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度約 0.1%）をしみこませた布や新聞紙で床や便器を覆い消毒し、約10分後、水拭きをします。
- ・ おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して捨てます。蓋付きのゴミ箱に入れ屋外に置くことをお勧めします。
- ・ 患者が触れたと思われる場所（トイレのレバー、蛇口、手すり、ドアノブ等）は家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度約 0.02%）で拭き掃除をします。

【排泄の介助】

- ・ 使い捨てのマスクと手袋をつけます。
- ・ 排便後のおしりを拭いてきれいにします。
- ・ おむつはビニール袋に密閉して捨てます。蓋付きのゴミ箱に入れ屋外に置くことをお勧めします。おしりを拭いたトイレットペーパーは、便器の蓋を閉めてトイレに流します。



3 湯船に入る前には、おしりをきれいにしましょう。

- ・患者は、一番最後に入浴します。(家族との混浴はしない)
- ・下痢症状のあるうちは、湯船に入らずシャワーのみにします。
- ・浴槽の水は毎日かえて、浴槽や浴室の床、洗面器、椅子なども毎日掃除をします。
- ・タオルやバスタオルの共用はしないようにしましょう。



4 下着や汚れた衣類は、消毒してから洗濯しましょう。

- ・付着した便やおう吐物は、使い捨ての手袋をして取り除きます。
- ・家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度約 0.02%）に 10 分間つけた後、他の家族の物とは別に洗濯します。
- ・色落ちする衣類など家庭用塩素系漂白剤が使用できない物の場合は、良く下洗い後に、熱湯（85℃以上）やスチームアイロンなどの蒸気で1分間以上消毒し、洗濯します。
- ・下洗いをした場所は（シンクなど）、家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度約 0.02%）で消毒をしてから掃除をしましょう。
- ・おう吐物や便がついたまま洗濯機で洗ってしまった場合、洗濯浴槽の病原体を除去するため家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度約 0.1%）を満たし 10 分間つけおきをお勧めします。

※寝具が汚れた場合

- ・汚れた場所が広い時は、付着した便やおう吐物が飛び散らないよう、使い捨ての手袋をして濡らしたタオル等でできるだけ汚物を取り除き、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをします。
- ・85℃以上で1分以上の熱水洗濯を行うか、家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度約 0.02%）に10分漬けた後、普通に洗濯します。
- ・布団などですぐに洗濯できない場合は、使い捨ての手袋をして表面の便やおう吐物を取り除いた後、スチームアイロンなどの蒸気で1分間以上消毒します。その後布団乾燥機を使うと効果的です。（布団乾燥機を使うときは、窓を開けて換気しましょう）

5 症状がなくなった後も排泄の介助には注意しましょう。

病原体の中には、症状がなくなってからも1か月程度、便中に病原体が排泄されるものがあります。特に感染性胃腸炎の原因病原体では、症状がなくなった患者の便から感染が広がる事例も見られています。

風邪症状が見られた後は、感染性胃腸炎に限らず、帰宅後、トイレの後、便の後始末の後、食事や調理の前など、石けんと流水で丁寧に手を洗うことは続けることが重要です。



➤ 消毒薬の作り方

ノロウイルスの場合に効果がある消毒薬は、家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)です。消毒用アルコールは十分な効果がありませんので、ご注意ください。

※家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)は、ノロウイルス以外の病原体にも効果があります。

家庭用塩素系漂白剤原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度は約5%です

【おう吐物・便がついた、床や便器の消毒】

0.1%の濃度 ⇒ 500ml のペットボトルを使用
原液キャップ2杯 + 水を500ml になるように入れる

【汚れた衣類の消毒や患者さんが触れた部分の拭き掃除】

0.02%の濃度 ⇒ 2ℓのペットボトルを使用
原液キャップ1杯 + 水を2ℓになるように入れる

【次亜塩素酸ナトリウム使用上の注意】

- 消毒薬は、子どもの手の届かない所に保管しましょう。
- 次亜塩素酸ナトリウムは開封後揮発し濃度が低下しますので、新しいものを使いましょう。
また、希釈した消毒薬も時間とともに消毒効果がなくなるので作り置きはせず、消毒時にその都度作ってください。
- 消毒効果を保つため、原液は遮光のできる場所に保管してください。
- 金属材質を腐食することがあるので、消毒後は速やかに水で洗うか、拭き取りましょう。
- 衣服やじゅうたん等に使用すると色落ちすることがあります。
- 使用する時は十分な換気をしましょう。
- 皮膚荒れを起こしてしまうため、手指などの消毒には使えません。
- 塩素系漂白剤の成分です。酸性の洗剤等と混ぜると塩素ガスが出ることがあるので併用しないでください。

【感染症への対処方法でご質問がある場合】

港北区福祉保健センター健康づくり係
電話045—540—2362
(平日8:45～17:15)