

特集2

ノロウイルスに負けない!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒を予防しよう



ノロウイルスの症状と特徴は?

症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが1~3日間続く

特徴

①感染力が非常に強く、少量のウイルスで感染する
②便の中には症状がなくなっても1~4週間ウイルスが排出される

③アルコールはあまり効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の塩素系漂白剤)での消毒が効果的

台所用の塩素系漂白剤で、製品の表示に「成分」として「次亜塩素酸ナトリウム」の表記があるものを使用しましょう



基本的な感染予防対策

普段から気を付けてほしいこと

きちんと手洗い 全ての感染症に有効!

手洗いは全ての感染症予防対策の基本です。流水とせっけんですべての手洗いをして、手指に付いたウイルスを洗い流しましょう。



横浜市緑区 手を洗おう 検索 1~6で20秒

正しい手洗いは他の感染症からも守ってくれるよ!



手指には次亜塩素酸ナトリウムは使えません!

流水とせっけんですべての手を洗いましょう。

食べる前にはよ〜く加熱

85~90℃

食品は85~90℃、90秒以上加熱しましょう。特に、ノロウイルスに汚染されている可能性のある食品(カキ、シジミなどの二枚貝)は中心部までしっかり加熱しましょう。



感染してしまったら…

次亜塩素酸ナトリウムでの消毒

感染者の嘔吐物やふん便中には大量のノロウイルスが含まれています。感染を広げないために、適切な消毒を行いましょう。

消毒液の濃度と作り方 ※台所用塩素系漂白剤(5%)を使用する場合

汚れがひどい場所 嘔吐物やふん便が付いた床や衣類など
 0.1%
500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える

通常の掃除 ドアノブ、スイッチ、調理器具、おもちゃなど
 0.02%
1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱(4ml)の漂白剤を加える

作り置きはできません。時間が経つと効果がなくなるので、24時間を目安に使い切りましょう。

嘔吐物・ふん便の処理手順

- ペーパータオルなどで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。
- 拭き取った汚物や汚れたおむつ等は、すぐにビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。ビニール袋には、0.1%の消毒液を染み込む程度入れ、消毒するとより効果的。
- 汚染された場所は、0.1%の消毒液を濡した布などで拭き、10分程度経ったら水拭きする。

ノロウイルスに感染したらどうしたらいいの? / 症状が出たときのケア

症状がない「不顕性感染」に注意

感染していても症状が出ず、便の中にウイルスがいる場合があります。感染拡大防止のポイントを参考に注意して生活しましょう。

しっかりと水分・栄養補給を!

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。脱水にならないように、経口補水液やイオン飲料で少しずつ水分と栄養を摂取しましょう。



吐き気止め・下痢止めは服用しない

病気の回復を遅らせることがあるため、自己判断で服用するのはやめましょう。



乳幼児・高齢者は早めに受診を

脱水症状がひどい場合には病院で輸液の治療が必要となります。体力の弱い乳幼児や高齢者は重症化することもあるため、早めに受診しましょう。



症状が消えるまで無理せず自宅で安静に

非常に強い感染力があるため、周囲に広げないためにも学校や保育園などはお休みして自宅でゆっくり過ごしましょう。



家庭における感染拡大防止のポイント

正しい知識を身に付けてノロウイルスに備えよう!



おむつ交換・汚物処理

- 使い捨て手袋を着用して、使用後のおむつ等はビニール袋で密封して廃棄
- 下痢をしている場合は、おむつ交換後に周囲を0.02%消毒液で消毒
- おむつ交換後は必ず手洗い



食事

- 調理前、食べる前には手洗い
- 症状がある人は直接食品に触れる作業をしない
- 食品は85~90℃で90秒以上加熱
- 使用後の調理器具は0.02%消毒液か熱湯に漬けて消毒



STOP!!

衣類・リネン類

- 汚物で汚れた衣類などは汚れを落として0.1%消毒液か熱湯に漬けて消毒
- 他の洗濯物と分けて洗浄



お風呂

- 下痢をしている人は最後に入浴するか、シャワーのみにする
- タオルなどの共用は避ける



トイレ

- トイレ後は必ず手洗い
- ドアノブ、便座、レバーなどウイルスが付きやすい場所を0.02%消毒液を含ませたペーパータオル等で拭いて消毒
- 明らかに汚物が付いているときは0.1%消毒液で消毒



特集2

ノロウイルスに 負けない!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒を予防しよう



ノロウイルスの症状と特徴は?

症状

吐き気、嘔吐、
下痢、腹痛、発熱
などが1~3日間続く

特徴

- ①感染力が非常に強く、少量のウイルスで感染する
- ②便の中には症状がなくなっても1~4週間ウイルスが排出される
- ③アルコールはあまり効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の塩素系漂白剤)での消毒が効果的

台所用の塩素系漂白剤で、製品の表示に「成分」として「次亜塩素酸ナトリウム」の表記があるものを使用しましょう



基本的な感染予防対策

普段から気を付けてほしいこと

きちんと手洗い 全ての感染症に有効!

手洗いは全ての感染症予防対策の基本です。
流水とせっけんで正しい手洗いをして、手指に付いたウイルスを洗い流しましょう。

- 1 せっけんを付け、手のひら同士をよくこすり合わせる
- 2 両手の甲をよく洗う
- 3 手指、爪の間も念入りに
- 4 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う
- 5 指の付け根から指先まで洗う。親指も忘れずに
- 6 手首も忘れずに洗う

横浜市緑区 手を洗おう 検索 1~6で20秒

正しい手洗いは他の感染症からも守ってくれるよ!



手指には次亜塩素酸ナトリウムは使えません!

流水とせっけんでしっかり手を洗いましょう。

食べる前にはよ~く加熱

食品は85~90℃、90秒以上加熱しましょう。
特に、ノロウイルスに汚染されている可能性のある食品(カキ、シジミなどの二枚貝)は中心部までしっかり加熱しましょう。

85~90℃



感染してしまったら...

次亜塩素酸ナトリウムでの消毒

感染者の嘔吐物やふん便中には大量のノロウイルスが含まれています。
感染を広げないために、適切な消毒を行いましょう。

消毒液の濃度と作り方 ※台所用塩素系漂白剤(5%)を使用する場合

汚れがひどい場所 嘔吐物やふん便が付いた床や衣類など

0.1%
500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える

通常の掃除 ドアノブ、スイッチ、調理器具、おもちゃなど

0.02%
1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱(4ml)の漂白剤を加える

作り置きはできません。時間が経つと効果がなくなるので、24時間を目安に使い切りましょう。

嘔吐物・ふん便の処理手順

- 1 ペーパータオルなどで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。
- 2 拭き取った汚物や汚れたおむつ等は、すぐにビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。
ビニール袋には、0.1%の消毒液を染み込む程度入れ、消毒するとより効果的。
- 3 汚染された場所は、0.1%の消毒液を浸した布などで拭き、10分程度経ったら水拭きする。

ノロウイルスに感染したらどうしたらいいの？ / 症状が出たときのケア

⚠️ 症状がない「不顕性感染」に注意

感染していても症状が出ず、便の中にウイルスがいる場合があります。感染拡大防止のポイントを参考に注意して生活しましょう。

しっかりと水分・栄養補給を!

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。脱水にならないように、経口補水液やイオン飲料で少しずつ水分と栄養を摂取しましょう。



吐き気止め・下痢止めは服用しない

病気の回復を遅らせることがあるため、自己判断で服用するのはやめましょう。



乳幼児・高齢者は早めに受診を

脱水症状がひどい場合には病院で輸液の治療が必要となります。体力の弱い乳幼児や高齢者は重症化することもあるため、早めに受診しましょう。



症状が消えるまで無理せず自宅で安静に

非常に強い感染力があるため、周囲に広げないためにも学校や保育園などはお休みして自宅でゆっくり過ごしましょう。



家庭における感染拡大防止のポイント

正しい知識を身に付けてノロウイルスに備えよう!



おむつ交換・汚物処理

- ☑️ 使い捨て手袋を着用して、使用後のおむつ等はビニール袋で密封して廃棄
- ☑️ 下痢をしている場合は、おむつ交換後に周囲を0.02%消毒液で消毒
- ☑️ おむつ交換後は必ず手洗い



衣類・リネン類

- ☑️ 汚物で汚れた衣類などは汚れを落として0.1%消毒液か熱湯に漬けて消毒
- ☑️ 他の洗濯物と分けて洗浄



お風呂

- ☑️ 下痢をしている人は最後に入浴するか、シャワーのみにする
- ☑️ タオルなどの共用は避ける



食事

- ☑️ 調理前、食べる前には手洗い
- ☑️ 症状がある人は直接食品に触れる作業をしない
- ☑️ 食品は85~90℃で90秒以上加熱
- ☑️ 使用後の調理器具は0.02%消毒液か熱湯に漬けて消毒



STOP!!

トイレ

- ☑️ トイレ後は必ず手洗い
- ☑️ ドアノブ、便座、レバーなどウイルスが付きやすい場所を0.02%消毒液を含ませたペーパータオル等で拭いて消毒
- ☑️ 明らかに汚物が付いているときは0.1%消毒液で消毒

